Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan sa kanilang pagkakaibigan sa alkol at/o panginaplanas. Ang kerama na ito ay may roon sa pagpapaunlad, pagpapahintulutang, at pagpapakilala upang matugunan ang mga kahilingan ng mga individuong naghahanap ng pagbabago.

Bagong Simula:

1. **Pag-acknowledge:** Tanan ay may karapatang maging sa loob at maging makipag-usap. Pag-acknowledge ang mga kahilingan at

pangitain ng isang tao para sa kanyang sarili ay isang pangkasong pananalapi upang lumakad uli.

2. **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang pag-access sa mga pamamagitan at kapayapaan na nakatago sa loob ng tatlong bahagi:
- **Pagsusuport:** Sumama sa mga makikipag-usap at makisali sa mga pagkakaibigan na positibo.
- **Pagpapaunlad:** Gabi at puri ang mga bakanteng kopon at kaligayahan.
- **Pagsisilbi:** Tuwing may kailangan, maging makasupang tulong sa ibang tao.

3. **Pagpapakilala:**
- **Maging Nakatutulong na Tatay/Ina:** Tulek at palagay ang mga individuong nakatutlong sa kanilang sarili at sa ibang tao.
- **Pagsisiklab ng Kalusugan:**

Pag-alala sa pagpapaganda at pagpapasigla ng kasusukunang kalusugan.
- **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Lumapit at matutunan bagong mga teknika para sa pagsisiklab at pagpapahintulutang.

4. **

Pang-aasahin ng Pagbago: 12-Bulan na Panahon para sa Pagbalik sa Kalusugan

Ito ay isang pangkalusugan na rihistro at pagtuklas ng iyong pagbabago sa 12 buwan, na nagpapatulong sa iyo maging mas malalaking at mapagmamahala sa iyong paglalakbay.

1. **Pagsisilbi ng Pag-aaklat (Mga Buwan 1-3):**
- Humintunang pagsisilbi ng pag-aaklat para sa iyong mga pangangailangan at pagpapahusay.
- Tulisin ang mga makapagbigay ng tulong, mga sarili na pagsasakop, at mga kabalikat sa iyong paglalakbay.

2. **Pag-aayos ng Pagsisilbi (Mga Buwan 4-6):**
- Ayusin ang mga rutina at habito na nakatutulong sa iyong kalusugan at pagsisilbi.
- Ipasok ang mga bagong hiwalay at pagpapahusay na nagtataas ng kalusugan at pag-aaklat.

3. **Pagpapaunlad ng Mga Kabilang (Mga Buwan 7-9):**
- Tumutulong sa iyong mga kababaihan at makapagbigay ng pagsisilbi para sa iyong pagpapaunlad.

- Ipasok ang mga bagong pagkakaibigan at mga pagkakapagkaisa na nagbibigay ng positibong impakto.

4. **Pagpapahusay at Pag-asensyono (Mga Buwan 10-12):**
- Humintunang magpasya at magpapahusay sa mga nakapagkakaibigan na pagkaisa at pagsisilbi.
- Tulisin ang mga makapagbigay ng tulong at mga sarili na pagsasakop sa iyong buhay ngayon at sa futuro.

Harm Reduction Resource — Not Medical Advice · Crisis: 988

Ito ang aking Kernel Kode: _____ ☐ Na-estimate ☐ Na-confirm

Iyong Profil: _____ Inisyal na Pangitap: _____

Ang paggamit ng itong tracker ay hindi nangangailangan ng perfekcionismo. Ito ay nangangailan sa isyu — sa pag-iikot sa direksyon na nakakapagpapasok ang iyong sistema, paanong malalim man o madali ang paglipas. Isang puno ng data ay magbibigay sa iyo ng posisyon mo. Sambat-araw ng mga puno ng data ay magbigay sa iyo ng ideya tungkol sa direksyon na nagsasakyan. Ang mas malalim na makikita ang direksyon kaysa sa isang araw lamang.

Paano Mag-score:

1. **Identifikahin ang mga makatuwang na pagkakaibigan: Tanyag pangalagaan ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan sa iyong buhay. Ituloy ang mga aktividad o interaksyon na nagpapasaya at nakatutulong sa iyong emosyonal na kalusugan.**

2. **Turok ang mga negatib na pakiramdam: Araw-araw, ipinagmamalaki at ipinahayag ang mga pakiramdam na nakakapagdamdamin ng kasamang o malungkot. Tanyag na pag-iisipan ang oras na naramdaman mong ito at ang bagan ng nararamdaman.**

3. **Huwag mangyari sa pag-aakuson: Kung may mga bagay na nakakapagpabigla o nakakapagdamdamin ng malungkot, huwag kang mag-alala. Iyon ay normal at parte ng prosesong ito. Simula lang at ipinagmamalaki ang mga pakiramdam na ito, tapos pagkatapos, gawin ang mga pasahon upang mapanatili ang kaligayahan.**

4. **Gawing diary ang iyong mga pakiramdam: Lumikha ng simula at catatagan sa isang diario para sa iyong emosyonal na kalusugan. Tanyag pangalagaan ang oras na nasa diario mo para sa pag-iisipan at pagpapahayag ng mga pakiramdam.**

5. **Tugunan ang mga pakiramdam: Kung may mga pakiramdam ka na nakakapagdamdamin ng kasamang, subukan mong gawing di-maligaw ang iyong isip sa mga solusyon. Iyong pag-iisip at pagtuturuan ng sarili ay magkakasama sa paghahanap ng mga alternatibong reaksyon sa mga negatib na pakiramdam.**

6. **Huwag mangyari sa pag-iwanan:** Kung may mga bagay na nakakapagpabigla,

Pag-ukur

Ang pag-ukur ay isang kaibigan na pandamaan upang makita ang progreso at kalusugan ng isang individu sa kanyang pagpapulupot at pagbago. Itong nagbibigay ng maaari na pangaralan at pagsisikap para sa mga nais magbago at makatagpo ng kasipagan.

Ang Recovery Kernel ay may mga kabuuan na pag-ukur na nakasunod:

1. **Pag-assessment ng Kalusugan**: Tiningin ang aktual na estado ng kalusugan at pangangailangan para sa pagpapulupot.
2. **Maging Nakatuturo**: Pagpapatulong sa individu upang makapag-isa at maging nakatuturo sa kanyang mga narinig at natutunan.
3. **Pagpapaunlad ng Strategiya**: Tulungan ang individu na idetalye at ipakita ang mga layon at takdang panahon para sa pagpapulupot, dahil sa nakatuklasan na kanyang mga kinakailangan at prioriteng.
4. **Pag-monitor**:

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapasok ng pagpapulong sa pagbango at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatangka na magbigay ng makatuwiran at mapagpapatulong na pagsisiklab upang matugunan ang mga nakararating sa pagkakaibigat sa kalusugan.

Mula sa pag-unlad ng kerne, ang mga pulong sa komuniteng ito ay:

* **Naloxone:** Isang antaburol na nagpapahintulutang maging malikot at mapagpapatulong sa mga nakararating sa odyas.
* **COMT (Catechol-O-Methyltransferase):** Isang enzim na nangangamit upang alisin ang dopamin sa brain, na nagtatangka sa pagbago ng mga madaling maging malikot na pakiramdam.
* **DRD2 (Dopamine Receptor D2):** Isang reseptor sa brain na nangangailangan ng dopamin at nakatutunay sa pag-iisa at pagpapasok ng mga impakto sa

Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili

Pangkasong Pananagut sa Pagbabalik sa Kalusugan

1. **Pahayag ng Pag-aakro:**
   - Umalok sa isang makatuwiran at makapagbigay-pago na pagpapahintulutan para sa lahat na may mga kahilingan sa pagbabalik sa kalusugan.
   - Tuwing may kailangan, ang pagsasama at pagtutugunan ay nasa loob ng ating kapayapaan at kaligayahan.

2. **Naloxone: Ang Tuon ng Kalusugan**
   - Naloxone ay isang panatiliang tuon na nagtutugunan sa mga pagdududa sa pagbabalik sa kalusugan, lalo na sa mga kasangkot sa ilusyon at panik.
   - Subalin ang tuon nito sa iyong mga pulung-pulung at pagpapahintulutan para sa sarili.

3. **Magu-alok sa Sarili:**
   - Ayusin ang oras para sa pag-iisa at pag-introspeksa.
   - Sumama sa mga aktividad na

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatanghol sa mga puli ng pagbakahe utang na may kasanaysay sa pagpapaunlad at pagpapagutang. Itong nagbibigay-daan sa mga individuo upang makapag-aral, maging maaaring magpasya, at maging mapagtingin ang kanilang paglalakbay sa pagbakahe utang.

1. **Pahusay sa Pag-unlad ng Komunidad:**
   - Identifikasyon at pagpapuri sa mga bakanteng espesyal na pagkakaibigan at kapangyarihan sa pagsasama.
   - Pagpapaunlad ng mga makatuwing kaunlaran at pagtuturuan para sa lahat.
   - Pagbubukod sa pagkakaibigan at pagpapahusay sa pag-aaklat ng mga diwa at kapangyarihan ng pagsasama.

2. **Pagtatanghol sa Mga Puli:**
   - Pagtatanong at pagpapuri sa mga puli ng pagbakahe utang, tulad ng mga dimaan, emosyonal na kabuuan, at pag-aaklat ng sarili.
   - Pagpapaunlad

Pantauin ang progreso at gawing-gawa ang korrekting measures kung may pagbago ang situasyong kalusugan o pangangailangan. 5. **Pagsisikap at Pagpapasya: Ayusin ang mga diina-diin na pagkakaibigan at pagsisikap para sa pagpapatuloy ng pagpapulupot at pagbago.**	**kalusugan. * **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase):** Isang enzim na nagbibigay ng yonat na kailangan para sa pagprodukto ng DNA at ang mga chemikal sa brain. Ang Recovery Kernel ay may "Blueprint" na nangangailangan upang maging mas malikot at mapagpapatulong sa pagbango. Nakakapagbigay ito ng makatuwiran at pagsisiklab para sa: * **Pag-identifikasyon ng mga kailangan:** Anumang pagkakaibigan sa kalusugan ay maaari na may mga bakanteng solusyon. * **Pagpapatulong sa pag-aksya:** May mga pulong at pagsisiklab para sa pagpapahintulutang maging malikot at matugunan ang mga kailangan. * **Pagpapaunlad ng resiliencia:** Tumutulong sa mga individuo na makapagbantay at man**	**nagtutugunan sa kaligayahan at pagpapahintulutan, tulad ng medytasyon, yoga, o simple mang paglalakad sa tabi ng alamid. 4. **Kaisa ang Pag-iisa?** - Umalok sa diwa ng pag-iisa at pagpapahintulutan para sa sarili. - Isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pakiramdam ng kapayapaan, at maging nangangailangan nito sa iyong araw-araw. 5. **Hilingin Ka Ayos:** - Hindi ka nag-iisa sa pagkakaalama. Hilingin tulong sa mga taga-pagpapahintulutan o pagsasama na may diwa ng pagbabalik sa kalusugan. - Mag-alok sa mga kabuuan at pagtutugunan na nasa loob ng iyong ating kapayapaan.**	**ng mga strateji sa pagtugunan sa mga tantangan at pagkakamali. - Pagpapahusay sa pag-iintindihin at pagpapuri sa mga isyu at di-maipagpapuri na aspecto ng pagbakahe utang. 3. **Maging Mahusay na Facilitador:** - Pagtuturuan at pagpapaunlad ng mga teknikal na kabuuan para sa paglilingkuran at pagpapahusay sa pagsasama. - Pagbibigay-daan sa mga puli upang maging maaaring magpasya at maging mapagtingin sa kanilang paglalakbay. - Pagtatanong at pagpapuri sa mga diwa at kapangyarihan ng pagsasama para sa pagpapaunlad at pagbago. 4. **Pag-aksyon at Pagbabago:** -**
Mga Pag-aaking Nakatutulong sa Pagpulang: Ang pag-iisip ng iyong mga nakaraang natupad na pagkakaibigan at pagpapasaya ay maging isang	"Rock bottom" nang magkakaibang konteksto sa pag-aakro sa alinman ng kalusugan at pagpapahintulut, pero sa konteksto ng pagtatakay sa adikshon o paghahanap ng	Naipinagmalalawig	Kakaibang pangit na estado ng kalusugan na hindi maipag-alala o makakapag-isa sa sarili. Ngunit, may mga bagay na nakatutulong sa mga indi-pasa at nagpapasaya na nakakapag-bantay sa

pagsisikap. Ang mga nararamdaman na kaligayahan, pakiramdam ng kalungkut, o pagod ay normal nang mangyari sa paglalakbay ng iyong mga araw. - **Akin ang aking mga emosyon:** Atinupad na mag-iisa at makilahok sa aking mga nararamdaman. Ako'y nagtatagupad na makipag-usap at maging makasama sa aking sarili sa lahat ng iyong nakakapangyarihan. - **Pagpapasaya at Pagkakaibigan:** Nakikita ko ang pagkakasama at pagpapasaya bilang mga alat upang matugunan ang mga kalungkut at malalagayin ang aking pakiramdam. Ang mga tunay na pagsisikap at pagtutulungan ay nagbibigay-lihim ng kapayapaan at kaligayahan. - **Resilencia:** Ako'y nakakapagtingin sa sarili ko upang makatwiran at matugunan ang mga tantangan. Ang resilencia ay isang kabalintan na nagbibigay-lakas para langitin ang aking kalusugan at kaligayahan. - **Pagpapakita ng Pagmamahala sa Sarili:** Nakikita ko ang pagmamahal sa sarili bilang isang mahusay na pagtutuwang para sa aking mga pagkakaibigan at pagsisikap. Ako'y nagtatagupad na magbigay at	pagbabago, ito refer sa pinakamalaking punung-puno ng pag-iisa at pag-aanaliza ng sarili. Nang magkaroon ng "rock bottom," nakakita na ang isang babae o lalaki ng kanyang pinakamahusay at malubhang kalagayan, at nagsimula na manatili sa pag-iisa at pagtatakay para makapagbago.		kanilang paglilingkuran at kalusugan. Ang *Recovery Kernel* ay isang panlopong na nagtutugon sa mga ito, na nagsisilbi bilang isang gawing pandamaan upang makatwiran at makapag-aral ang mga nararapat. Ang mga kahilingan sa pagpapulupot at pagbabago ay malinaw at maipagmalaki, na nagpapatulong sa mga indi-pasa upang lumakad muli at maging makapangyarihan sa kanilang buhay. Ang kerama ng pagkakamit at pagtutulong ay nagsisilbi bilang isang lantas sa pagpapahintulutul na nakatutulong sa mga nararapat sa tulong. Huwag mag-alala, may mga bagay na nandito upang makapag-alala at makapag-tulong sa iyo. Ang *Naloxone*, por ejemplo, ay isang medikamento na nakatutulong sa pagpapabuti ng kalusugan ng mga narco-mabigat na indi-pasa. Ang *COMT* at *DRD2* ay mga gen na nagtugon sa pag-alala at pagpapaganda ng kalusugan mental. At ang *MTHFR* ay isang gen na nakatutulong sa pagpapahintulutul ng sistemang imun at pagpapa-sana ng maling medikamento. Ang *Blueprint* para sa pagbabago ay isang makatuwiran na

makipag-usap sa aking mga kailangan. Ang pag-iisip ng iyong mga nakaraang natupad na pagkakaibigan ay isang bagong pelan para sa pagpapalagay ng kapayapaan at kaligayahan sa iyong buhay.			pandamaan na nagtutugon sa mga kahilingan ng baka at nararapat. At ang *findahelpline.com* ay isang pambansang tulong na may mga lantas para sa lahat ng pagkakamit sa kalusugan. Ang *Recovery Kernel* ay isang makatuwiran
## Kerne ng Pagpapulihin: Energiya Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangangkin at nangangailangan para sa aming araw-araw na paglaku at pagtatagpuan. Sa kerne ng pagpapulihin, nakatutunang makilala at mapahusay ang iyong energiya para mas malalaki ang pagpapasaya at kalusugan. **Paano makapag-energiya?** 1. **Pag-awak na Mabuti:** Umawak ka sa oras na may tamang alon at iligid ang pag-uugali. Maging napaka-consistente sa rutin mo para sa pag-awak, pagkain, at pagpapasaya. 2. **Nutrisyon na Makapagpabuti:** Kumain ng mga pagkain na kaya pangalagaan ang energiya mo. Inklusivong gahandang vitamin at mineral, tulad ng vitamina B kompleks,	Hindi ka nakakapag-isa at kinakailangang tulungan? Maaaring may mga bagay na nararamdaman mo na nagdudula sa iyo para hindi mo maaaring umuunahin ang araw. Ang importante ay huwag kang mag-alala at hanapin mo ang pagtulong na nakakapagpapasaya. **Ano ka manunuri:** 1. **Uunahin ang iyong kalusugan at kapayapaan.** Umubos ng oryentasyon sa mga bagay na maaari mong gawing prioridad sa iyo ngayon, tulad ng pag-uugali sa sarili at pagpapasaya. 2. **Hanapin ang pagsusuport.** May mga taong nakatago na makakapagbigay ng tulong at komprasyon. Tuwing may kailangan ka, huwag kang mag-alala na may nasa loob ng iyong pagkakaibigan o pamilya na makakapagtulong sa iyo. 3. **Isipin ang mga alternatiba.** May	Nangangailangan ka ng tulong upang tapusin ang iyong paglaban? Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagpasa-kabahay na kerama sa komuniteng nakatutulong sa pagpapulupot at pagbabalik sa kalusugan. Ito ay isang pasiglaang pandamaan na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagkakaibigan at pagkakasunod-sunod upang matugunan ang kanilang mga kailangan sa pagbabalik sa kalusugan. Ang kerama ay may nakatagpo na mga modulong makapagbigay ng: * **Pagpapahintulutulad:** Sumisimula sa pag-iidentifica at pagtuklas ng malalaking isyu at pagsasabing "Ang iyo'y may karapatang maging malalim." * **Pagsusuri ng mga tulong:** Isipin ang mga bagay na nakakapagbigay ng kaligayahan at	Pahusay na nandito ang aking pagtutuwang at kapangyarihan upang tulungan ang iyong pagpapulihin. Ako'y siap na magbigay ng palawanan, gabay, at pagsasapaan sa iyong paglalakbay habang nakatagpo ka ng sarili mo. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan ng pagpapulihin na nagtutugon sa mga kahilingan ng kabuuan at pagbabago. Itong nagbibigay ng mga rasyo at gabay na may kinalaman sa iyong paglalakbay, magpapatuloy sa pagpapulihin, at magbigay ng makatuwang na pagsasapaan sa mga di-maipagwasi mang kalubas. **Ang mga kahilingan natin:** 1. **Pahusay na Pagtuturo:** Ako'y mananatili bilang iyong pagkakaibigan at makatuwang na tulong sa lahat ng panahon. Magbigay ako ng pagsasapaan

magnesium, at mangan. 3. **Pagpapasaya at Pag-iisa:** Nakikita mong panahon para sa pagpapasaya? Maging makatwiran sa sarili mo at ipagpatuloy ang mga nakakapagbigay ng kaligayahan na aktividad, tulad ng pag-iisa, pagmamalaki, o paglalakbay. 4. **Pagpapasya at Pagpapuri:** Nakikita mong panahon para sa pag-iwanat? Huwag kang mag-alala! Ang pagpapasya at pagpapuri ay napakapangangkin upang pulihin ang energiya mo. Subukan mong gawin mga bagay na nakikita mo na nangangailangan ng pagpapuri, tulad ng pagtatawanan sa sarili, paglalakbay sa alam, o pag-iisa sa silid. 5. **Pagpapasok sa Pagkatagpuan:** Ang pagkatagpuan ay napakapangangkin para sa pagpulihin at pagbabago. Subukan mong gawin mga bagay na nagtatawanan ka at nakikita mo ng positibong natutunan, tulad ng pag	mga bagay na maaari mong gawing paglilingon para lang umuunahin, tulad ng pag-alala sa isang malikot na bukas o paglalakad sa malapit na park. 4. **Talakayin ang iyong mga pakiramdam.** Alam mo na may pananaw na masusuportive para sa iyong kalusugan at kaligayahan. Tuwing nararamdaman mo na nanghihina ang iyong emosyon, huwag kang mag-alala na may mga bagay na maaari mong gawing paglilingon. 5. **Huwag ka patuloy na iwasin.** Kung ikaw ay naghahanap ng tulong at napapahintulutang mag-isa, ito ay normal. Ang importante ay huwag kang mag-alala at hanapin ang mga solusyon na makakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa iyong buhay.	pagkakaibigan, tulad ng pag-aakro sa kabuuan, pagpapasaya sa paglalaro, o pagtuklas ng mga bagong hobi. * **Pagpapaunlad ng mga koping:** Tuwing may nararamdaman ka ng pagdududa o kaligayahan, subalit hindi mo siya maintindihan, ang kerama ay magbibigay ng mga koping na makapagbigay ng perspektiba at pag-iisip. * **Pagpapakita ng pagmamahala sa sarili:** Ang mga modulong ito ay nagtutugon sa iyong kabuuan at ipinagmulan ng pagpapasigla sa pagmamahal sa sarili, pagpapasaya, at pagpapatao. Ang Recovery Kernel ay may mga pangkasama na nakatutulong sa maraming indibidwal na naghahanap ng pagbabalik sa kalusugan. Nakakapagbigay ito ng makabang pagkakaibigan at pagkakasunod-sunod na magtugon sa iyong mga kailangan.	at pag-iisip na maaari mong maging makabagay sa iyong oras ng kailangan. 2. **Kabilang Gabay:** Ako'y magbibigay ng mga rasyo at stratejiya para sa iyong pagpapulihin, pagbabago, at pagtatag. Maglalaro ako sa iyong mga tiyak na kapangyarihan at makatuwang na pagsasapaan. 3. **Pagtutugon sa Di-maipagwasi Kalubas:** Ako'y makatuwang na tulong sa iyong pagtanggulang sa mga di-maipagwasi mang kalubas at pagkakaibigan na nakakapagdamdamin. 4. **Pagpapalagay ng Kalusugan:** Ang iyong kalusugan at kapayapaan ay prioritang para sa amin. Ako'y magbigay ng pagsasapaan at gabay upang makapagpasya ka sa mga di-maipagwasi mang pagkakaalam at pagkakamali.
Kalidad ng pag-aari (sleep quality) ay ang pag-uugali sa pagdudunang at pagpapasensya ng tubig at kaluluwa nang makatwiran. Nakakapagpasa-kalaman at	Mahirap ang pag-aayos ng kalusugan na wala pang panahon para magpulot.	Mula sa pagkakapag-iisa at pagpapasensya, maaari kang magpa-resto at pulubuton sa iyong mga kinakailangang panatag. Nakakapagbigay ng	"Mabigat na pagpapahintulutang, napakapagpasa-pananagut" (Magkakaibang, pero ang magsasabi ng "deep" at "restorative" sa

nakapagbigay-enerhiya siya para sa araw na nagsisimula. Maaaring maging malalaki ang impaktong pagbabago sa kalidad ng pag-aari sa iyong pakikiisa, pag-uugali, at samakat sa buhay. Nakakapagpasa-kalaman at makapagbigay-pananagut ang mga panlapi na ito: - **Pag-iisang rutina:** Subukan mong maging regular sa oras ng pag-uugali at pagtulog para sa tuwing araw. - **Maging kompostro ng mga bagay na nagtutol sa pag-aari:** Bago ka pag-uugali, maaari kang lumikha ng lista ng mga bagay na nakakapagpabigay ng stres o nakakawala ng pag-aari, tulad ng mga kwento na napakainto, mga video sa internet, o mga paparating ng balita. - **Pagpapasaya sa sarili:** Subukan mong gawin ang mga bagay na nagtutol sa iyong pag-aari, tulad ng paglalakad, pag-iisang oras sa alamang puno, o pag-alala sa isang hobi. - **Pagpapahusay sa pag-uugali:** Subukan mong maging masigla at maingat sa pagbubukod sa mga bagay na nakakapagpabigay ng stres, tulad ng paggamit ng elepante o pagkain ng madaling mapag-init. - **Pagpapasaya sa kaligayahan:**		pagpapuri sa iyong kalusugan at kaligayahan ang pagtatanim ng oras para sa sarili.	konteksto ng pagsusuport at pagpapahintulutang ay maaari ring umuunahin sa isang mas malalim na pag-iisip upang makapagbigay ng napakapagpasa-pananagut na tulong.)

Matutunan mong maging makatwiran sa mga bagay na nagtatawanan o nagpapasaya sa iyo, tulad ng pag-iisa sa alamang puno, pagkain ng malinuri, o pag-uugali ng paglalakad. Ako'y di-			
Anksiyetad (mas malalagay ang pag-usap nito bilang mas maluwal = mas maganda)	Naramdaman mo na nang sobra ang presyon at kaba? Nakakapag-ingat ito, nga't nakakapagpasa sa loob ng isang malalaking pagbabago. Pero remember, ang "overwhelming" na sensasyon ay maaari pang maging katwiran ng isang pinahulugpuan na pananaw at pagtatangka. Ang pagsasama at pagpapakita sa iyong mga kasamahan o pamilya ay malaking tulong. Tumutulong sila sa iyo upang makapagtingin at maipagmalaki ang iyong kapayapaan. Huwag kang mag-alala na nasa iyo ang lahat; ikaw ay may hak na humingi ng tulong at pagkain sa mga nakakapagtulong. Ang pagsisiklab sa mga bagay na ito ay isang prosesu: 1. **Aking Katinuan**: Tanan ang iyong emosyon at pakiramdam. Walang mas malalim o mas matapang na pag-iisip. 2. **Pagsusuri**: Tanyag at matutunan ang mga oryentasyon	Nasa halama ng makatuwiran at maipag-kontrol	Mahalag na hindi matatagpuan kasimulaan sa pagpapulong sa pagkakabuhay. Ang *Recovery Kernel* ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama (sistema) na nagtutugon sa mga bisita na naghahanap ng pagpapuri at pagpapahintulutang sa kanilang pagkakabuhay. Hindi ito isang karaniwang proses, ngunit ang mga kahilingan natin para sa kalusugan at kaligayahan ay malalaking bagay na matugunan. Ang mga rihistoriang nakapag-iwan ng nararapat na impakto sa ating buhay ay maaari ring maging kasinungalingan kung hindi namin inaalok ang pagpapuri at pagpapahintulutang. Ang *Recovery Kernel* ay nagtutugon sa mga bisita na: 1. **Akin ang aking sarili:** Pagkatapos ng malalaking pakikipagkaisa, ang pag-iwanan ng sarili natin upang makipagkaisa ay

	at solusyon na maaari mong gamitin. 3. **Pagpapahintulutulot**: Ipasok sa iyong buhay ang mga bagay na may tulong at pagkatapos, maging mas malalim ang iyong pakiramdam ng kaligayahan at kapayapaan.		maaari ring maging kasinungalingan. 2. **Huwag matakot sa pag-ask:** Mula sa pag-iwanan ng mga katanungan at paghahanap ng tulong, nakatatawanan ang pagbabago. 3. **Maging makasama:** Ang pagkakaibigay at pagtutulong sa ibang manlalakbay ay nagbibigay ng pakinabang at pagpapuri. 4. **Tugunan ang mga kailangan:** Nakatagpo ang *Recovery Kernel* ng mga rihistoriang nararapat na tulong upang makapagbago at makapagpasa ng kalusugan sa ibang manlalakbay. 5. **Pagpapuri at pagmamahala sa sarili:** Ang pag-iwanan ng pagkain, pagpapasaya at pagmamahal sa sarili ay napaka-esensyal para sa pagbabago at pagkatagpo ng kaligayahan. 6. **Maging makatuwiran:** Sa lahat ng pagkakaibigan at pagtutulong
Intensidad ng pag-aakla (mas malalim = mas maaari)	"Kontinuyang nakonsumahin"	Nangangailangan ng pagpapalubong	Ang "Minimal o wala" ang pagkakaibigan ng mga bagay na hindi dapat gawing prioridad o ipinagpapasya, subalit ay nangangailangan na ipinagpatuloy para sa kalusugan at kaligayahan ng isang tatay. Ito ay nakatutulong sa pag-unlad ng buhay, pero hindi ito ang

			pinakapangang hangarin. Ang mga bagay na mas malalim at mas matatag na aspekto ng kalusugan at pagsasama ay dapat isipin at gawin.
Ang pagpapalimang pananaw sa kalidad ng isip at mapagpapatulong na pag-iisa sa mga kaalaman at kapangyarihan ng isip. **Mga Bagay na dapat gawin para sa Brain Clarity:** 1. **Pag-iisang Panahon:** Dediksa panahon para sa araw-araw na pag-iisang pagsusuri ng mga kabuuan at pagpapakita ng mga kailangan. 2. **Hustis at Pag-uugali:** May pagkakaibigan ang mga rutina at habito sa pag-aayos ng oryentasyon at energya. Subukan maging mapagtingin at disiplinado. 3. **Nutrisyon at Hidrasyon:** Ang mga pagkain na makapagbigay ng energia at nutrisyon sa isip ay malalaki. Subukan rin maging hidratadong nangangailangan ang tuwa at klaridad ng isip. 4. **Pagpapasaya at Pag-iisa:** Nakakapagpapatulong ang mga aktibidad na may pagpapasaya sa kalidad ng isip, tulad ng paglileksa, meditasyon, o pag-iisa sa alamang espesyal.	"Nangangailangan ka ng klirens at pagpapahintulutang tulad ng 'total fog' na nakakapag-damdamin ka ng malalim na confusi at di-maipon na pakiramdam." (You need clarity and support, similar to feeling like "total fog" where you experience deep confusion and overwhelming feelings.)	Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahintulutang na may sistemang pambasa sa pagpapaunlad ng mga puli at pagbalik sa pagkainat. Itong nagtatangka sa pag-alok ng pamumuno at pagkakaibigan upang matugunan ang mga kahilingan ng mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbago. **Ang mga pangkasayahan ng Recovery Kernel:** 1. **Pag-usap at Pagkatagpo:** Sumuportadong konversasyon at pagkakaibigan upang matugunan ang mga kahilingan at pagpapahintulutang ng puli. 2. **Mula sa Pagsisiklab hanggang sa Pagbago:** Gabay sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang na magpasya at lumakad sa daigdig ng pagkainat. 3. **Komunidad at Pagtutulungan:** Pagpapaunlad ng mga kabuuan at pagtugunan sa mga kahilingan ng pagsisiklab at pagbago. 4. **Kasanay at Pagpapahintulutang:*	"Kakaibang at malalim"

5. **Pag-usap at Pagtuturo:** Ang pag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o profesional na tuturo ay magpapalaki ng mga kabuuan at nagdudala ng perspektiba.		* Pag-alok ng kasanay at pagkainat na maaari mangbigay ng kapayapaan at pagkatagpo sa mga puli. 5. **Pagpapaunlad at Pagbabago:** Gabay at pagtugunan sa mga individuong naghahanap ng mas malalaking pagbago at pagsisiklab.	

 # Buwan 1: Taong Makatuwing

Pagpapahusay ng Kalusugan at Kaligayahan sa Nivel Biolohikal

1. Nakakapag-init ng Pananagutang Hormon

Ang iyong karaniwang sistemang endokrin ay nakatutulong sa iyo na maging malalaking at mapagpapasaya. Ang hormona, na mga chimikang nasa inaasahang loob ng iyong katawan, ay nagdudala sa impakto ng mga bagay na ginagawa mo araw-araw, tulad ng pagkain, pag-exercise, at pag-iisa.

2. Nutrisyon at Kalusugan ng Katawan

Ang pagpapagutang na pantay ng mga nutrisyon ay napakapangang-gaya sa iyong kalusugan at energiya. Subalit ang pagkain na may nakatutulong sa iyong sistema sa heusug, tulad ng mga alimunin at vitamin, ay nagbibigay ng kapagandahan sa iyong katawan at damdamin.

3. Pag-exercise at Kinabalihan

Ang paglalakbay at pag-exercise na pantay ay napakaesensya sa iyong kalusugan at kaligayahan. Ang aktividad fisiko ay nagbibigay ng mga benefisyo, tulad ng pagpapaganda ng kardiyovaskular na sistemang iyong, pagbabago ng mood, at pagpapalagay ng mga kaba sa buhay.

4. Pag-iisa at Kalmados

Ang pagpapasaya at kalmados ay karaniwang kinakailangan para sa kapayapaan ng isip at kalusugan ng katawan. Ang pag-iisa, ang pagmamalaki sa sarili, at ang pagpapahusay sa mga teknikang pagsisilbihin (tulad ng pagpupuri at pagpapasaya) ay magkakasama upang makapagtingin ka sa iyong sarili at maipagmalaki ang iyong kaligayahan.

**Pa	**Mood	##	##	#	**Cravin	##	## Notes (Pag-

gkaisa ng Lingo** Ang pagkaisang linggo ay isang panahon upang ipinagpatuloy ang mga progreso sa pagpapulupot at pagpapakapay. Iyon ay isang oportunidad para: 1. **Refleksya:** Inilustrasyuna ang mga nangyari sa past week, ang mga nakatugon at ang	(Ais na Pananatili)** Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararap at mong makilala sa paglalakbay mo sa pagpapulupot at pagpapuri. Siya ay nagtatas ng kaligayahan at pag-aakro, ngunit maaaring siyang maging isang matatag na tulong sa paghahanap ng kapayapaan at katwiran. Mula sa pagkakaibigan natin sa mood, nakakapagbigay tayo ng pagkakataon upang: 1.	Kerneng Pagpapulihin: Energiya Ang enerjiyang positibong may pagtugon sa pagbabago at pagbabago ng buhay. Siya ay isang katibay na alat na nagpapatuloy sa aming paglilingkuran, pagpapakita, at pagpapahintulutang maging mas mabuti. Nang makatagpo ka ng ikaw na naghahanap ng pagpapulihin, maaaring makilahok sa mga bagay na ito upang maging mas mapagtingin at	Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep) Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng kalusugan natin. Sa konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pamamagitan upang: 1. **Ibahing atin:** Nakakapagbigay ng panahon upang tapusin ang mga kaalaman at pagkakaibigan na nakatira sa aming	Paninipian (Anxiety) Ang paninipian ay isang malalaking emosyon na nakatagpo ng mga tao sa kanilang buhay na may kakaibang o di-pagsasama. Ito ay isang normal na reaksyon sa mga pagkubra at pagkakausap, pero kapag naging sobrang intensibo at nagdudulot ng malaking pakiramdam ng kaligayahan at takot, nakakapag-impakto sa araw-araw na buhay. ## Sumusunod-sunod	g** Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakararami ng narikot at may mga kaalaman tungkol sa pagpapalagay ng sarili. Ito ay isang normal na reaksyon ng pamumuhay, pero kapag nagbago ang intensitas at frekvensya, maaaring itong maging isang bantasa pag-uulattang maling medikasyon at pagpap	Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbango sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenge-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapaganda ng mga individuong nasa proseso ng pulang. Itong nagtatawanan sa pagkakaibigatng pagbango, pagpapakapay, at pagpapalagay ng sarili upang makapagpasya at lumaban sa mga kuwento ng kalusugan.	iisip) Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng konteksto at panduan sa pagpapatulong sa pagpapulupot at pagbabalik sa kalusugan. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng framework na tumutugun sa pagpapahintulutang at pagpapakilalang mga bagay na nakatutulong sa pagbabalik sa kalusugan. **Ang pagpapulupot ay isang prosesong napapahintulutang at mapagbago, at ang mga nota ito ay nakapagbigay ng mga aral at pagkakaibigan na maaaring mong gamitin sa iyong paglalakbay.** **Huwag mangyari na makipag-alala sa sarili mo. Ang pagpapulupot ay isang kabuuan, at ang mga nota ito ay nakapagbigay ng mga rihaltad at solusyon na maaaring mong adaptahin sa

mga kailangang pag-iimbento ng solusyon. 2. **Pagpapakapagbigay-puso at nagbibigay ng panahon at pagkakataon para sa mga naunang pangangailangan ng pagdudulot o pag-iisa. 3. **Plano:** Humahain ng mga makatwiran at maaaring naitong gawi	**Identifika ang emosyon:** Naging makatuwid na alam mo kung anong nararamdaman mo at bakit. 2. **Iexpress ang mga sentimento:** Huwag mangyari na tumataas ang emosyon nang malalaki, kundi ipaliwanag mo sa maaaring maingat at mapagbigay na paraan. 3. **Maguing makapahintulutang:** Tumutulong ang mood sa pagpapuri at pagpapakita ng apatang na katuwiran sa sarili at sa ibang tao. 4.	may energiya: 1. **Puri at Pagpapasigla:** Inirigat ang aming enerjiya sa pagmamalaki sa sarili at sa pagpapasigla sa mga bagay na nagtataas ng kaligayahan natin. Sumama ka sa mga aktividad na inihahain sayo, magkaisa sa paglilingkuran, at maging makatwiran sa mga halaga ng pagsisikap. 2. **Maging Nakatuwang:** Ang pagpapasok sa mga bagay na nagbibi	isip, subalit hindi natin inaalok na maging "na-burnout." 2. **Isamang kaluluwa:** Nagbibigay ng pagkakataon para sa aming napapahusay na sistema ng imunitary at emosyonal na mapagtingin. 3. **Paguunahin ang mga sinaunang pagkakaibigan:** Sa pag-iwanan, ang mga di-resoluto na isyu at pakikipagkapagyal sa ibang pulo ay maaaring manatili sa aming isip.	na Pag-iisip upang Tumutugon sa Paninipian: 1. **Pakikita at Pakiaralan:** - Identifikahin ang mga pagsasama ng paninipian mo. Mayroong bakit ba nito? Ayos na may mga utang na ipinahayag o nararamdaman. - Pagkatapos, pag-iisipan kung ano ang mga bagay na nakatutulong sa iyo upang maging masaya at maligid. 2. **Pagsasama at Pagpapahintulutul (Coping)	alagay ng kalusugan. Ang *craving* ay maaaring manatili sa isang anumang bagay na may makatwiran na katiyakan o kapangyarihan sa pagpapalagay ng sarili, tulad ng alimuin, pag-iisa, o mga nakakapagpabigay ng masaya ng pakiramdam. Ang mga indi-panana gut na pamumuhay at stres ay kadalasan ang nagbago ng pag-aakala natin sa pagkain, na naghahawak sa pag-aakala ng	**Ang Mga Pangkasna Sumusuport:** 1. **Pag-acknowledge at Pag-iintindihin:** Unan-unang paso ay maging nakatutulong at makapagpapahayag ng mga nararamdaman. Huwag mangyari na mahulog ang sarili sa negosyo; pag-iintindihin na may mga bagay na hindi maaaring iwasan at nais na tapusin. 2. **Pagpapaunlad ng Kalitang Pananaw:** Tulungan ang isat-isa upang makapa	iyong kalusugan at kalusugang pagsisikap.**

ng pagkaisa para sa susunod na linggo, nang magiging mas malalakingbagay ang pagpapakapay at pagpapulupot.
4. **Pag-uugali:** Pag-iisipan ang mga nakapagbigay ng inspirasyun o pagkakaibigan sa pagkaisa, at humahain ng mga makatwiran para sa **Naging malinawna tiniyaga:** Pagkatapos ng pag-iisip at pag-uugali, maaaring umalok sa mas malinawna perspektiba at solusyon.
5. **Maguing masaya at may kaligayahan:** Ang mood ay nagtatas ng kaligayahan at nakatutulong sa pagpapuri ng buhay. gay ng inspirasyun at motivasyon ay maaaring magbigay ng energiya. Ituloy ang pagbasa, pagtuturo, o pagkikita sa mga kaibigan at pamilyana nagtutulong sa iyong pagpapulihin.

3. **Pagpapasiglasa Kalusugan:** Ang kalusugan natin ay may kakaibang kapayapaan sa enerjiya namin. Maging mapagbigay ng oryentasyun sa mga rutina ng pagkain, pagtatram, at pagpapasaya para Ang kabuuan ng pulupotay tumutulong sa amin upang ito'y linangin at maaaring simulanuli nang mas malinang panahanaw.
4. **Mabuhay sa pag-asintas:** Nakakapagbigay ng pagkakataon para sa aming tulad na makapag-reflect at maging mas mapagtingin sa mga kinakailangan at kapangyarihan natin.

Huwag kalimutan:

* Ang pantay na pagpapulupot na Positibong Strategiyas:**
- Lumapit sa mga taong may karapatang panahanmpalatang pagkakaibigan o pamilya.
- Subukang maging nakatwiran sa sarili, mag-medytasyon, o gumamit ng teknasna nasa makapagpapahintulutulna listang iyong may kinalaman (misal: pagtatawanan, paglalaruan, paglalakad).
- Mag-enrol sa mga klase o grupong nagtatangka sa pagpapahintulutul sa paninipian. *craving*.

Maging malinawang mga pagsasama at pagsasangkot sa *craving* ay isang pangkalusuganna nakatutulong sa pag-unladng mga strategisa pagpapalagay ng sarili. gtingin sa mga kuwento at nararamdaman nang mas malalim. Iyong pagtatanong at pagpapakita ng pag-iintindihin ay magbigay ng kapayapaan at pakikihatol sa pagluta s ng mga sarili.

3. **Maging Nakatutulong at Nakapagpapaalam:** Ang pagbago ay maaaripang magdalaw sa mga taon, at hindi lahat ng lalaki ay makakapagpasya agad. Huwag mangyari na malaman ang isang kahulugan ng pagban

pagtutulong sa isa't isa.		**magingmas makatwiran at energikong buhayin.** **4. **Pagpapakita ng Apretsiya:** Ang pagpapasigla sa mga bagay na inihahandog ang kaligayahan at pagpapuri ay maaaring magbigay ng impulsyon. Sumama sa mga ritual ng pagpapasalamat, maging makatwiran sa mga bagay na inihahangad, at maging malalim sa pagpapakita ng aprets**	**ay isang klase ng pagkakasunod-sunod sa pulupot. * Ikaw ay may kontrol sa pag-iwanan at ang oras na ito ay nakatitira sa iyo. * Kung may mga di-resoluto na problema o di-pakikipagkapagyal na nakalimutan, huwag kalimutan mong humingi ng tulong.**	**3. **Pagpapatuloy sa Pag-iisip at Pagbabago:** - Subukang i-change ang mga pagsasama ng paninipian na di naman nakakapagdamdamin ng kaligayahan. - Pagkatapos, pag-iisipan kung ano ang mga bagay na nakatutulong sa iyo upang maging mas maligid at mas makatwiran. 4. **Paghahanap ng Profesional na**		**go kung hindi pa ready si baka. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Strategiya para sa Pagpapaganda:** Iyon ay nagtatawanan sa mga bagay na nakakapagpapasaya at napapahusay sa kalusugan ng isat-isa. Ang pagbasa, pag-isang pananalapi, pagpapalagay sa naturang kabuuan, at pagmamahal sa sarili ay mga halagang dapat ipinagmulan**	
# Teknisya ng Pagbango	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbango ng Kalusugan

(Recovery Kernel) - Heba 1 **## Panahon para sa Pag-unlad** **1. **Pag-intindihin:** **Nakakapagpasaka na ang unang tahap ng pagbango. Ang mga darating na panahon ay nakatutulong sa iyo upang makipag-alamin at makipag-usap sa mga bagay na nagahahanap ng solusyon.** **2. **Pag**	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernena ito ay may tiyakna pandugang pananagutupang tulungan ang mga mamahaling makabalik sa kanilang normal na buhay, habang nagpapatulong sa kanilang pagsisikap at pagtatangka. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ng Komuniteng Suport:**	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga makakapag-alok ng katwiran, upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa pagbalik. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan at Pagsasama:** - Umapagkajal sa kabuuan ng pagsisikla	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwidat komunitengpagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakatwiran sa pagpapaunlad ng mga pamamagitan at pagsisiklab ng mga makakapagbigay ng tulong upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1.	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rihistoriang pagkakaibigan, kabuuan ng mga makatuwang na pagsisiklab, at mga nakatwiran na pagpapahintulutang upang matugunan ang mga kahilingan ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtutugon sa pagkakaibig at pagkakaisa ng mga mamahala, mga manunuri, at mga nakatuwang upang maging isang makatuwang na tanyag sa pagpapulong sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panimula: 1. **Pagsasama at Pagtutugon:**	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kerneleyon nito ay ang pagkakaibigay ng mga kabuuan at kapayapaan sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang maling pagsasalamat sa sarili at pagpapahintulutang sa ibang	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at pagpapahintulutang sa kanilang pagkakaibigan. Ang sistema na ito ay may malinaw na pandiagna sa paglilingkod sa ibang tao, at nakatutulong sa maraming pamumuhay na nag-aalok ng pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagpapahintulutang Ang kerama na ito ay may dalawang pangunahing komponenteng: 1. **Pagtataw-atao:** - Pag-usapan at pagtatanon ng mga isyu at mga di-pakikipag-usap na nakatutulong sa pagdududa at pag-aakusas. - Pagpapahintulutang mga individuong maging makapag-alok at makapagpasa ng kanilang sarili. - Pagtugunan sa mga emosyonal na kailangan at pagpapahintulutang pagsisikap. 2. **Paghahandog ng Gabay:** - Pag-aakusas sa mga nakatutulong na makipag-usap at maging pag-iisa para sa isang tao.

sisiklab: **Lumapit ka sa isang malaking komunitang nagtatangka sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga kahilingan mo. Nakikita mong maraming kasama na nagpahahanap ng pagbabago at pag-unlad.** **3. **Pagsusuring Sarili:** **Inihayag ang panahon upang magiging nakatutong sa sarili. Subukan**	- Umakat sa kabuuan ng isang makabag-bagay na pamumuno, magpasaka sa iyong mga kasamahan sa komunitang ito. - Samantala, ipagpatuloy ang pagpapahintulutang sa sarili, "Ako'y may kasalanan o kaprosidad, pero ako'y naghahanap ng tulong at pagbalik." 2. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - I-reorienta ang iyong pananaw sa kalusugan at kaligayahan bilang isang nais na pangyarihan, at hindi bilang isang problema na kailangan maging maipagkasundo. - Umalok	b at pagpapahintulutang. - Tuwing may mga taon na nakakapag-alok ng katwiran, ipinagpatuloy ang pagtutulungan at pagsasama. 2. **Pagtuklasan at Pagpapaunlad:** - Tulusin ang mga di-pakikipag-alok na pananalapi at isyu. - Magpapatulong sa baka sa pagpapaunlad ng mga bagay na nakakapagdamdamin ng kalusugan at kaligayahan. 3. **Maging Nakatuwing na Pag-asiklo:** - Ayusin ang pag-alok ng katwiran para sa pagbalik, na nagpapahintulutang sa mga baka upang magpasa-pasang loob at	**Pahintulutan at Pagsisiklab:** - Datapin ang pagpapahintulutang na maaari at makatuwiran, subalit maging napaka-direct at walang judgement. - Tulisin ang mga kaanyo at gawing makatuwirang basa sa mga nakararap at na tulong. 2. **Pagsisiklab ng Komunidad:** - Lumagpuan at pagpapahintulutang ng mga mamahaling manlalakbay para sa kalusugan. - Pagtuklasan at pagsasanayin ang mga makakapagbigay ng tulong sa pamamagitan ng grupong pakikipag-usap at pagkakaibigat. 3.	akalaan:** - Pagsasalamat sa isang makatuwang na pagsisiklab na nagbigay ng panahon at kabuuan para sa iyong pagbabago. - Ipatuloy ang pag-alala sa sarili, ang pagpapasaya, at ang kalusugan ng katawan at damdamin. 2. **Pag-isip:** - Isipin ang mga bagay na nagtatag sa iyong paglilingkuran at pagbabago. - Humintik at matutunan ang mga aral na nakamahalaga sa iyong pagpapahintulutan. 3. **Pagsisiklab at Pag-usap:** - Sumama sa kabuuan ng	- Humawak ng kabuuan ng mga mamahala at nakatuwang sa komunitang pangkatwiran na magkaisa para sa pagpapahintulutang. - Tanyag na pagtuguna n sa mga kailangan ng pagbalik sa kalusugan, at pagbigay ng kabuuan ng suport. 2. **Pag-alala sa Kalusugan at Pananagutan:** - Pag-iisipan at pag-usapan ang mga bagay na may papahintulutang sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng mga di-patay na problema, trauma, at mga makabigat na adik. - Tanyag na pagtuguna n sa mga emosyonal at	tao. Pakikipag-usap kayo sa isang makakapagbigay ng kapayapaan na tatayo kaibigan. 2. **Pahintulutan ang Dukal:** Subukan maging nakatuwing sa pagpapahintulutang sa sarili. Umawit ng "Naloxone" (isang antabuto) at ipagpatuloy ang pag-aalinlangan sa mga makakapagbigay ng kapayapaan o profesional na pagpapahintulutan. 3. **Tulong sa Pag-aaral:** Tuwing may pagkakamali, aralin ang mga nakatuwing at ipagpatuloy ang pag-unlad. Umawit ng "Blueprint" para sa pag-iisipan ng mga solusyon at pagbago. 4. **Hilingin	- Pagpasa ng mga kaibigan at pagsisikap na tulongin ang isa't isa sa paglilingkod. - Pagtugunan sa mga kinakailangan sa pananalapi at pagpapahintulutang ng mga solusyon na makapagbigay ng kaligayahan. ## Panahon para Magbago Ang pagbabago ay isang malaking halaga, at ang Recovery Kernel ay nagtutugon sa mga di-pakikipag-usap na bagay na nakatutulong sa pagdududa at pag-aakusas. Ang kerama na ito ay: 1. **Nagsisilbi bilang isang katuwiran:** Nakatutulong sa individuong

mong ipaliwanag ang mga damdamin, pakikipag-usap sa sarili, at makilahok sa mga bagay na nagahanap ng pagbabago. **4. **Pagsasama:** Makikita mo ang kahulugan ng pagsasama at pagtutulong. Sumama ka sa grupong nagtatangka sa pagpapahintulutang upang makapag-usap at makatwiran.**	sa pagpapasaya at pagpapahintulutang sa sarili: "Ako'y naghahanap ng kaligayahan at pagsisikap para makabalik sa aking normal na buhay." 3. **Pag-unlad ng Mga Stratejiya para sa Pagbalik:** ** - Tanyag ang mga pinagmulan ng iyong pagkakaibigan sa lamang, at ipagpatuloy ang mga natutunan sa pananalapi at pagsisikap. - I-adapt ang mga stratejiya sa iyong katuwiran at kapangyarihan: "Ako'y nagdudalang mga natutunan ko at nagpapatuloy sa pagpapahintulutang sa sarili, habang	gawa. - Tuwing may mga di-pakikipag-alok na bagay, ipinagpatuloy ang pagtutulungan para sa pagbabago at pagunlad. 4. **Pagsisiklab sa Pagpapahintulutang: ** - Magpapatulong sa baka upang makapag-alok ng katwiran sa mga kaibigan at pamilya, na nagtatanghol sa pagpapasaya at pagkatuwing. - Tuwing may mga di-pakikipag-alok na pagsisiklab, ipinagpatuloy ang pagtutul	**Maging Nakatuwirang Suport:** - Tulisin ang mga kaanyo at gawing makatuwirang basa sa kanilang pagpapahintulutang. - Ayusin ang mga makakapagbigay ng tulong upang maging mas malinang at mas maaaring makipag-usap sa mga manlalakbay. 4. **Pagsisiklab ng Mga Alinman na Nakatuwiran:** - Pagtuklasan at pagpapahintulutang ng mga nakararap at na tulong, tulad ng naloxone para sa pagpapalagay ng narkolipsa. - Pagsasanayin ang mga indibidwal	komunitenggang pangkatwiran at isipin ng mga solusyon sa mga kahilingan mo. - Umalok at usapin ang mga makatuwang na pagsisiklab para sa pagtuguna n sa iyong mga tanim na kalusugan. 4. **Pagpapahintulutan:** ** - Ipasiyentihin ang mga rihistoriang pagkakaibigan at kabuuan ng komunitenggang pangkatwiran. - Humingi at makakapag-alok sa mga nakatwiran na pagpapahintulutang, tulad ng: - Pagpapaunlad ng mga koping panlitan. - Pagtuguna n sa emosyon	psikolohikal na kailangan ng mga individuong naghahanap ng pagbalik. 3. **Pagsisimula ng Pagpapulong:** - Pag-usapan ang mga makatuwang na teknika at pagpapulong para sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng terapya, grupong pangkatwiran, at mga aktividad na nakatutulong sa pagpapaunlad. - Pag-alok sa mga individuong ang mga pagkakaibigan at pagkakasama na maaari mangbigay ng suport at katarungan. 4. **Pagpapakita at Pagtutugon:** - Hum	Ang Tulong:** Hindi ka nang nag-iisa. May "findahelpline.com" na makakapagbigay ng tulong at pagsasalamat sa lahat ng pagkakamali. 5. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan: ** Araw-araw, ipagpatuloy ang pagpapahintulutan sa mga profesional ng kalusugan para sa pag-unlad at pagbago.	

5. **Pag-alala sa Kalusugan: **Iwasang alinman ang mga nakakapagdamdamin ng kalusugan. Subukan mong maging nakatutong sa pagpapaunlad ng sarili at maging maaaring tulong sa ibang manlalakbay.**							
# Pagsisilbing Recovery Kernel: Pagpapahintulutang sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa

## Pangkasayahan sa Pagkakaibigat **Ang mga pulong sa pagbabalik sa kalusugan ay malaking bagay at nakakapagpasa-panahon. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibo at komunidad-pabasa na kerangka para sa pagpapahintulutang, na nagbibigay ng mga pulong at pandamaan sa mga indivi**	g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matugunan ang mga kahilingang mga manlalakbay sa paglikhang isang malinaw at mapayapna diyanas para sa pagbalik at pagpapuri. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komunitenig Suport:** - Umaskulsila sa kabuuang mga kaibigan, pamilya, okapartiyang nakatuwiran. - Tuwing may kailangan, umalok sa pag-usap at	g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matugunan ang mga kahilingang pagkatwiran, pagpapaunlad, at pagpapasaya. ## Bagong Pananalapipara sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Identifikasyon:** - Naging malapit ka na sa pag-iwan ng isang malalakingkapahintasan sa iyo. Ang mga sinimulan at emosyonay maaaringating ipinagmamalaki at ipinagpapuri. 2. **Pagpapa	g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa isang malingkonat direkta na pakikipag-usap. Tanyag na ipinagbigay ang kabuuang mga nakatuwiran at pagpapuri para sa pag-aaklat sa mga kaisipan at emosyon. 2. **Pag-iidentifica	g pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rihistoriang pagkakaibigan, kabuuan ng mga makatuwiran na pagsasakop, at mga pamamagitan upang matugunan ang mga hangarin para sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komunidad:** - Sumamaka sa kabuuang mga makatuwiran at mga pakikipag-usap na nakatutulo	g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernena ito ay may tiyakna pandugang pag-aaksyon upang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikihatid at Pakikipag-usap:** - Sumamaka sa komunitenig naghahanap ng pagbalik. Pakikipag-usap at pakikihatid sa mga kasamahan mo. Ang pagpapahintulutang ay mas malalakingnakatatagkapag may tiyak	g pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pagpapahintulutang sa isang makatuwing na pamamagitan. Baka ang unang hamon ay "Ano ang nararamdaman mo ngayon?" o "Anong napakailang-ailang na tulong na kinakita	kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulyang may nakatutulong na proses upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahayag at Pakikipag-usap:** - Umalok sa pagpapasasalita at pakikipag-usap na makabangon at mapagbigay ng kapayapaan. - Tulungan ang mga manlalakbay na maging masaya at maaaring umuunahin ang pag-usap tungkol sa kanilang kalusugan. 2. **Pag-identifikasyon ng Mga Kalusugan at Pagkain:** - Tumutulong sa mga indiividuo na makilala at matugunan ang kanilang mga kalusugan, dahil sa pagtataguri ng mga pagkain at pagsisikap. - Ipakita ang impormasyon tungkol sa malalim na pag-unlad at pagpapahintulutang para sa pagpapaunlad. 3. **Mga Strategiya sa Pagpapahintulutang:** - Iwarantahin ang mga teknika at pagpapahintulutang na nakatutulong sa pagpapalagay

duong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ### 1. Pag-akitang Kalusugan at Paninidyan - **Identifikasyong Mga Kaba: Upang maging malubhang matatag, ang unang paso ay naisamaan ang pag-akita at pagpapahintulutan ng mga kaba at mga di-paya. lyon ang**	pagtuturo sa isang malubhang pagkakaalam. 2. **Pagsisiklab sa Pagpapuri:** - Ayusin ang rutina at mga haba ng pagpapurina pantay at maaaring maging makulimlim. - Subukang maging nakatwiran sa sarili at magpasa-pasahon ng pagpapuri sa ibang. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** - Iwasang mga alinmang maaaring manghatid sa pagbalik sa lamag, tulad ng makulimlim na paggamitng alkol o narkoval. - Umalok sa pag-usap sa isang profesional ng kalusugan kapag may mga bagay na	unlad:** - Tumutulong tayo upang ilagay ang iyong pag-unlad sa primarengpriooridad. Magkaisa, maglalaro, at maging makatwiran sa mga bagay na nakakapagpapasaya sa iyo. 3. **Pagpapa-alala:** - Ang pagmamahal sa sarili ay isang malaking bahagi ng pagbalik sa kalusugan. Tumutulong tayo upang ipagpatuloy ang mga rutina na nagtutugon sa iyong kalusugan at welness. 4. **Pagpapakita ng Pagpapuri:** - Ang pagpapuriay isang makatwiran na paraan upang maging maaaring at malikot. Tumutulong tayo upang ipagpatulo	ng Mga Kaba:** Tulungan ang isang tao na maging makatwiran sa mga kaba at mga di-paya nito. I-identifyin ang mga pinagkakaabalan at ipakita ang pagpapahintulutang na maaari mong makapag-alala o makasama. 3. **Maging Nakatuwiran:** Inaral ang mga tao na maging nakatuwiran sa kanilang kalusugan at kapayapaan. I-share ang mga nakikita at nararamdaman, at ipakita ang pagtutugon na positibo sa mga kaisipan at gawa. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** Tumulong sa isang tao na mag-develop	ng sa iyong paglalakbay. - Mag-isa o magkaisa, magtatakda ng mga tiyak na pagkakaibigan na magbigay ng kapayapaan at pagkatwiran. 2. **Pagsasakop ng Mga Pagkakaibigan:** - Isipin ang mga kabuuan ng iyong mga pakikipag-usap at mga nakatuwiran sa kanilang mga kahilingan at takdang panahon. - Tulisin ang mga pagkakaibigan, mga aral, at mga stratejiya na naghatol sa iyong pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagtutugunan ng Mga Hangarin:** - I-set ng mga matatag na	na suportang pangkatwiran. 2. **Tulong sa Pag-aaksyon:** - Idolora ang mga bagay na nagtataas sa loob mo, tulad ng mga di-pakikipag-usap na pakiramdam at mga malubhang pag-iisip. May mga teknang pangkatwiran na maaari mong gamitin upang mapanatili ang kaligayahan at kapayapaan. 3. **Pagpapaunlad ng Sariling Kaalimanghan:** - Tanyag na ipinagmamalaki ang sariling kaalimanghan. Subukan mo maging nakatutulong sa ibang manlalakbay, subalit pagkatapos ay mag-ingat sa pagpapahintulutang sa sarili.	mo?" 2. **Pag-iidentificang Mga Kalusugan at Pananagut:** Tulungan ang indibidwal na maging makatuwing sa mga kalusugan at pagkakaibigan nito. Tanyag, "Anong mga bagay na nakakapagpabigay ng kasiyahan o malinaw na pananagut sa iyo?" 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang:** - **Naloxone (Narings-bantayan):** I-explain ang pagpapasensitibong epekto ng naloxone sa opiates, at maging makatuwing sa pagtatangka sa mga malubhang pagkainip. - **Maging Makatuwing Sa Pag-aalok ng Tulong:**	ng kalmasan at pag-endure. - Inororotsa ang mga aktividad na may katuwaan at makapagbigay ng kapayapaan, tulad ng meditasyon, yoga, o pag-awak-awak sa alam. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil at Pagpapahintulutang:** - Tumutulong sa mga manlalakbay na magpapatuloy sa kanilang pagpapaunlad na pagsisikapin at pagtatangka. - Ipak

panahon na makipag-usap ka sa sarili mo, "Ano ang nagsasakri sa aking kalusugan ngayon?" - **Paninidyan: **Pagkatapos ng pag-akita, lumikha ka ng isang malinaw na paninidyan. Anong nangyari? Bakit nangyari ito? Ang mga tanim na nakatago sa di-paya ay maaari ring maging malalaking bagay sa pagpapahi**	hindi naman mapag-alala. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Tuwing maaari, ikot ang mga workshop at sesyon na nagtatanghol sa pagpapahintulutang at pagsisiklab. - Pag-usap sa isang mentor o koach upang matutunan ang mga strateji para sa pagtatagpuan ng sarili. 5. **Pagpapaunlad ng Mga Relasyon:** - Bawat araw, magpakita ng pagmamah	y ang mga kabuuan ng pagpapuri sa iyong buhay. 5. **Pagpapa-alala sa Kalusugan:** - Ang pagmamahal sa sarili at pagpapasaya ay di-maaaring isama sa pagbalik sa kalusugan. Tumutulong tayo upang makatwiran at mapagbigay ng tulong sa isa't isa. 6. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Ang komunitenng pangkatwiran ay nakatutlong sa	ng mga stratejiya para sa pagpapuri at pagbalik sa kalusugan. I-encourage ang mga alternatibong pagtutugon, pagpapahintulutan, at pagpapakilala ng sariling katwiran. 5. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Tulungan ang isang tao na maging makasama sa kanyang pagpapaunlad ng kalusugan. I-set ang mga maaaring makapagbigay ng panahon at energya para sa pag	hangarin para sa iyong pagbalik sa kalusugan, at maging malinaw ang mga ito sa iyo at sa iyong pakikipag-usap. - Magkaisa upang tukuyin at ipakita ang suportong isa't isa sa paglapat ng mga hangarin. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - I-implementa ang mga nais na pagsasakop at pagkakaibigan sa iyong daily na buhay. - Magingmal	Ang pagpapuri sa kalusugan ay isang daigdig na nananatili, kahit anong nangyari. 4. **Naloxone at Ibang Pananalapi:** - Kung may mga di-pakikipag-usap na pagkakaalam na nararapat na ipanatili, magunawka sa tulong ng naloxone (o ibang pananalapi) na nakatago sa bawat komunitengpangkatwiran. Ang ito ay isang malaking tulong upang pul	Tulek ang di-pananagutan at paninidyan na ang paghahanap ng tulong ay isang katwiran, hindi isang banta. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong sa Kalusugan:** - **Kompas at Pagpapahintulutang sa Pag-iisa:** Tulungan ang indibidwal na maging makatuwing sa pag-iisa at pagpapakilala sa mga pulong sa kalusugan. -	

ntulutan. ### 2. Pagtuklasng Pagkakaibigat at Pagpapahintulutan - **Magu-search sa Komunsidad: Sumama ka sa komunsidad at grupong nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan. Ang mga pulong sa pagbabalikay mas malalakingkapangyarihan kapagnakapag- usap ka sa ibangtao na may similana**							

pakiramdam. - **Magu-shareng Mga Pengalaman: Mag-shareka ng iyongmga di-payaat mgakaba. Angpag-shareaymagdadalangpagkakaibigat atmagpapatuloy sapagpapahintulutan namasmalalakiang iyongpagsisikap.**							
# Week 3: Pagpapalakpakan at Pagbabago ng Kalusugan ## Pagsisilbing	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang

Recovery Kernel sa Pagpapulong sa Kalusugan **1. **Pahintulutang Panahon:**** - **Tanyag na pag-iisipan at pagmamahita ang mga bagay na nakaturo sa iyo ang pagkakaibigat ng iyong kalusugan at kapayapaan.** - **Tuloy-tuloy na pagpapasya sa pagbabago at pagsisiklab sa mga bagay na hindi namamn nagta	komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagtutuwing na magbigayng direkta at mapagmamalaki na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang maayong at makapagpatawa na konversasyon. Baka naman may mga bagat na kinakailangan ng pagpapuri o pagtatangol. 2.	komunitenG pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigayng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalampang pagkakamali, katapusan, o pag-aalinlangan sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki para sa Kalusugan: 1. **Pakikipag-usap at Pakiki-aklat:** - Umalki sa pag-usap na makabigayng kapayapaan at pagkatwiran. - Aklatan ang mga	komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigayng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapuri. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagsisiklab o pag-iisa. Baka may mga bagay na hindi mo maintindihan o na nagbibigayng kasamang pakiramdam. Pakikipag-usap kayo sa isang	komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa ibang tao, at nagbibigayng makatuwiran at mapagpapatulong na ambansya para sa pagkatwiran at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpapasya: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasya na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at ang sarili'y may	komunitenG pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigayng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaganda ng buhay. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap na makisama at makatuwiran. Baka may mga bagay na nakakapag-alala o nakakapagpabigat sa iyong kalusugan. Samantala, ang pag-usap ay magpapah	komunitenG pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonG naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigayng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali sa paglalaan ng kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komunitenг Suport:** - Umaskulang at umaplaga sa isang makatuwiran na pamamagitan ng pag-usap,	pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap, pagpapakilala, at pagsisiklab upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay habang nakatago sa pagkubra. ## Bagong Pag-iinitio: 1. **Pag-usapan at Pakiki-rehas:** - Umawit ng isang malinang at direkta konversasyon. - Huwag magtanya o maging nagdududa sa mga nakatala. - Pakikita ang pagpapahintulutang at pagsisiklab bilang katwiran. 2. **Pakiki-pakitang Pananaw:** - Tulungan silang magtingin at magpaniwala na may pagbabago at pagbalik sa kanilang buhay. - Ayusin ang mga di-na-tataas na pananaw at isip na nakatala sa pagkubra. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapakilala, at Pagpapahintulutang:** - Tuwing may kailangan, ayusin ang mga sesyon at pagkakausap para sa pagpapaunlad ng mga skol at pagpapakilala. - Maging

taas sa iyong kalusugan. **2. **Pahintulutang Pagpapalakpakan:**** - **Umplaan ng isang malikot na rutina para sa araw at gabi na nagtutugon sa iyong mga kailangan.** - **Pakitang-pakitang oras para sa paglalakad, pagtingin sa alamang naturang, o paglalakad sa simoy ng banyag.** **3. **Pahintulu	**Pahintulutan ang Emosyon:** * Ikaapay ang lahat ng emosyon na nakikita at inaasahan. Walang mas malalim o mas matapang na emosyon; lahat ay validong pakiramdam. 3. **Pag-iisa at Pagpapuri:** Inaral ang pag-iisa bilang isang diwang kalusugan at pagsisikap. Tumutulong ito sa pagpapuri sa sarili at pagpapahintulutan ng mga nakakapagpabago sa buhay. 4. **Maging Nakatuwirna Pambansin:** Tanyag pang alinmang ikaw ay nagsasama at may kanya-kanyang perspektibong makapagbigay ng pagkatwiran.	nakararating na kuwento at pagkakamali para malaman ang mga pagsisiklab at aral. 2. **Pahintulutan ang Dukungang Pangkatwiran:** - Tanyag na ipinakilala at ipinagmamalaki ang mga makapagbigay ng tulong, katulad ng pamilya, kaibigan, o grupong pangkatwiran. - Humingi at pagpapasigla sa tulong upang malaman ang mga makakapagpapatulong sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Pagpapahintulutang Panlapi:** - Tanyag na pag-iisipin at pag-alala sa mga bagay na may kakaibang	makatuwiran at mapagmamalaki na tatay/manlala, na maaaring maging isang pagsasakyan para sa iyong pagpapuri. 2. **Tulong sa Pag-aalinlangan:** Subalit sa pagkakamali, wala kang nag-iisa. Makikita mo ang mga tulong na may narrekomenda ng "Naloxone" (isang antabuto para sa odyas) o ibang mga pagtutulong sa kalusugan. Araw-araw, may mga lihim na nagsisilbi upang matuguna n ang iyong mga kailangan. 3. **Pag-unlad ng Pagkatwiran:** Ang pagsasama at pakikipag-usap ay nagbibigay ng pagkakaibigan at	kakaibang pagkakapagpasa. - Umalok sa sarili para makipag-usap at maghanap ng tulong, at siguradong ipaalam na ang pagtatanggol sa kalusugan ay isang katwiran. 2. **Magkaisa tayo:** - Sumama ka sa komunitenggnaghahanap ng pagbalik at puri. Ang pagpapahintulutang ay mas malalaking makakapagpasa kapag ganoon. - Mag-usap at maging makatuwiran sa isang aman at non-judginal na ambansya. 3. **Tulong sa Pag-aaral:** - Subukin ang mga nakasulat na pamamagitan, mga aral, at	intulutang sa iyo upang malaman ang mga solusyon at pagkakasunod-sunod na maaaring gamitin. 2. **Pakikipag-tuwiran:** Tuwirang-tuwirang, ipakita ang iyong mga pakiramdam at isyu. Ang pagpapahintulutang ay hindi magpapatuloy kung may mga di-malinaw na pakiramdam o kapinsanasan. Samantala, ang komunitenggito ay malalaking makapagbigay ng suport at pagsisikap para sa iyong pagbabago. 3. **Pag-aakro sa Mga Alternatibong Pagpapaganda:** Eksperimentahin at talakayin ang mga bagong haba at	pagsasama, at pagtuturo. - Tumutulong sa isa't isa upang makapag-ingat at maging makatuwiran sa mga pagkakamali at pagdududa. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ayusin ang rutina at mga haba ng pag-iisa para sa kalusugan, tulad ng pag-aalinlangan, pagpapasya, at pagpapagupit. - Maging makatuwiran sa pagpili at pagtuturong mga makapagbigay ng panahon at energya para sa paglalaan ng kalusugan. 3. **Paghahanap ng Mga Alternatibong Paglalaman:** - Isipin at talakayin ang mga	makatuwang at makasupport sa kanilang mga pagtatangka sa pagbalik. 4. **Pagpapatulong sa Pag-aksay at Pagpapahintulutang:** - Tulungan silang mag-access sa mga pamamagitan at pagsisiklab na nakatago sa kanilang komuniteng pangkatwiran. - Ayusin ang mga pagkakaibigan at pagkakasama para sa pagpapahintulutang. 5. **Pagpapa

tang Pagbabago: - **Identifikayin at puriin ang mga aral na nakamit sa iyong pagpapalakpakan.** - **Umplaan ng mga bagay na gustong i-implement a sa iyong buhay para maging mas malaking tulong sa iyong pagbabago.** **4. **Pahintulutang Pagtutuwang:** - **Tanyag na pagsisiklab sa sarili**	Walang mas malalim o mas matapang na pakiramdam na hindi maaaring talakayin. 5. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:** Ang pagbalik sa kalusugan ay isang paglalakbay. Tumutulong ang Recovery Kernel sa pagtuguna n ng mga bago na tanting na nakatagpo at nagpapasaya sa paglilingkuran ng mga bagong pagsisikap. 6. **Pagpapaunlad:** Lumalaki at maging mas matanggal sa pag-iisa. Tumutulong	epekto sa kalusugan, tulad ng pagkain, pulubong, at pag-uugali. - Umalkis sa mga lihim at pag-aaklas sa mga nakararating na pagkakamali para malamang ang mga aral at pagsisiklab. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapahintulutang Panlapi:** - Tanyag na pag-iisipin at pag-alala sa mga bagay na nakakap	pagpapuri. Subalit, ang pag-aalinlangan sa sarili ay dapat na gawin sa tamang panahon. Araw-araw, mag-ingatka sa mga bagay na nakakapagpabago ng iyong pakiramdam at ipagpatuloy ang pagpapuri sa sarili. 4. **Mapagmamalaki na Pagtuguna n:** Ang pagsasama sa komuniteng ito ay nagbibigay ng map	mga diwa na nagtatanghol sa pagpapuri at puri. - Makita ang mga narrelatong kasusay at mga pagkakaibigan na nagpapatulong sa pagkatwiran. 4. **Aktibang Paglalakbay:** - Umalok sa sarili para maglaksatng mga bagay na naghahanap ng pagbago, tulad ng bagong hobie, pagpapasya sa pagkain, at rutina ng pag-aaris. - Subukin ang mga bagong aktividaden at op	rutina. Ang pagbalik sa kalusugan ay isang pelan, at ang mga alternatibong pagpapaganda ay magkaka-diferensya sa bawat individuo. Nakakapagbigay ng oryentasyon at gawing pagsisikap na makahanap ka ng mga bagong haba na masaya at malalaking magpapatuloy sa iyong pagbago. 4. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutang:** - **	bagong pagsisikap at pagpapahintulutang na maaari na makapagbigay ng panahon at kaligayahan. - Maging bukas sa mga bagong ideya at pagkakasama sa ibang mga nararapat na mag-iisa. 4. **Pagpapaunlad ng Pagpapakapwa:** - Tumutulong sa isa't isa upang makapag-ingat at maging makatuwiran sa mga pagkakamali at pagdududa. - Maging makasama at makap	

na ang pagbabago ay isang proses at hindi magkaka-nagtatagan sa habang malamig na panahon. - Tuloy-tuloy na ipinagmamalaki ang mga kaligayahan at mga takdang panyarihan na nakatutulong sa iyong pagbabago. 5. **Pahintulutang Pagpapakilala: - Makipag-usap sa isang malapang at maka**							

support na pagsisiklab sa isang kaibigan, pamilya, o propesional na tutol. - Humingi ng tulong at pagkakasama sa mga bagay na nakakapagpapalagay sa iy							
# Wk 4 (Hafta 4) Ang Week 4 ay nagpapatulong sa mga nais maging mas malalaking katuwiran sa kanilang pagpapulupot at pagbabago. Sa halip ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbangong Sarili Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisamang kerangka pagpapatulong para sa pagbango at pagpapuring sarili. Ito'y isang komuniteng-pagsusuport na nagtutugo	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapulihon na kerangka na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon at pagbabago. Itong napapahin	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutan na may tiyak na pangkalusugan para sa mga nakatagpong kalusugan mental at/o naruhang pag-aaring sarili. Ang kerne	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pagkakasama sa paglilingkuran at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong

pag-aalinlangan, ang mga nakatutulong sa Recovery Kernel ay nakakapag-focus sa pagtuguna n sa sarili at pagpapahintulutang pabuti. ## Mga Lungsod ng Pagbabago: 1. **Pag-iwan ng Araw para sa Sarili: - Inirerekomenda na may isang oras sa araw na walang pangmangyayari para mag-relax**	Ang kerneng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulang na nagbibigay ng pandamaan, pagkakaibigan, at pagtutulong upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan at Pagpapuri:** - Umapaw sa pag-iisa at ipagmamalaki ng mga nakararating na pakikipag-usap. - Tuwing may kailangan ang isang pamumuno, ay maging makatwiran at maaaring tumutugon. 2. **Pag-iisip at Pagpapahintulutan:** - Inirerekomenda ng	Ang kerneng framework na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglalakbay ng mga mananalinang pag-aaral, pagpapahintulutang, at pagpapuri upang makapagpasya at makatwiran ang sarili. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Tanon ang iyong kalusugan at kaligayahan. Anunsyo sa sarili ninyo na ang pagpapasaya at pagkatuwiran ay may katwiran. 2. **Pag-iisa at Pagpapakilala:** - Isipin ang mga bagay na nagbibigay sa inyo ng pakiramdam ng pagkakaibigan at pakikipagkapagkaisa.	n sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagninipian upang pulihin at makapagbakantahin ang kanilang kalusugan at kaligayahan. ## Bagong Pagbango: 1. **Pagsisiklab sa Sarili:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga di-maaaring bagay na naghihintay ng pagbabago, katulad ng mga patikim na pananagutsa kalusugan, pag-aalala sa sarili, o mga di-pagsasalamat na pagsisiklab. - Pagkatapos, umalok sa pagpapahintulutan ng isang bagong pagsisiklab sa sarili, na nagtutugon sa	Ang kerneng framework na ito ay may pagtutuwing na magbigay ng direkta at mapagmahal na pagkakaibigat upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagkatwiran at pagpapuri. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpasa: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasyana ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapuri. - Aking nararapat na huminto at makipagkaisa sa aking sarili, at maging makasama sa aking paglalakbay.	tulutang maging makatuwiran, mapagbigay ng kabuuan, at mapagbaya sa paglalakbay ng pagpapulihon. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahusay ang Pag-iinitio:** - Identifikasyon: Tulungan ang mga individuo na maging makatuwiran sa kanilang pagkakaalamban at mga dahon ng pagpapulihon. - Pagsisikap: Inspire at motivasyon upang lumakaduli. 2. **Maging Makatuwiran:** - Pag-iisip: Ayusin ang mga di-maayus na pakiramdam at isip sa maaaripang makapagpasa-kabuting	ng framework na ito ay nagtutugon sa mga bisita na: 1. **Pag-acknowledge:** Nakakapagpapasya sa kanila na may pagkakaalaman at pagkakasama ang kanilang kalusugan, walang tinatago. 2. **Pagsusuri ng Pag-aari:** Tumutulong sa mga bisita na makipag-usap at makilala ang mga bagay na nagtataas o nagsasaya sa kanilang pag-aaring sarili, tulad ng mga pagsisikap at mga di-pasiensya. 3. **Pagpapaunlad ng Strategiya:** Inihahai at ipinapamahala ang mga bisita para magpapatuloy sa kanilang pagpapahintulutan at pagbabago, na nagtutugo	Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umuunahin ang pagpapahintulutang sa sarili. Tanyag na pag-iisip at pagtatanim ng mga diwa at layunay nagpapatulong sa pagbabago. 2. **Magkaisa tayo:** Ang komuniteng natin ay nakatutulong sa pagpapahintulutan at pagpapuri. Sumama ka sa aming pagkakasama at ipagpatuloy ang mga pagkakaibigang konversasyon, na nagbibigay ng pakikipag-usap at pagkatuwiran. 3. **Tulong at Pagtutuwang:** - **Naloxone:** Iyon ay isang antabuto sa pagpapahintulutang opiates. Ikaw ay maganda na may akses sa ito, kaya'y subukan ang paggamit nito sa tamang oras at paraan. - **Konversasyon sa Kalusugan:** Sumama sa mga sesyon at pag-usap na nakatutulong sa ibang mananalinang makapagpapuri. Ang mga tanyag na konversasyon ay nagbibigay ng pakikipag-usap at pagkatuwiran. 4. **Pag-alala sa Kalusugan:** - **Nutrisyon at Egzersisyo:** Maging

at magi ng kasip ag. Medy tasyo n, pagla lakad sa alam, o simpl y na nasa halam a ay mga maka pahin tuluta ng bago ng persp ektib a. **2. **Pag susuri ng Mga Sarili ng Pag-iisa:** - Nakat utulo ng ang pag-reflec t sa mga nakar aram daman at nakak apag-ingat sa sarili. Anun syo sa sarili ang mga bagay na**	mga pakikipag-usap na mag-iisip at mag-alok sa pag-iisip para sa pag-uusap ng mga isyu. - Ayusin ang mga diyalog upang malaman ang mga kailangan at pangangailangan ng bawat individuo. 3. **Pagpapaunlad at Pagtutulong:** - Tuwing maaari, ay tulongin ang mga manlalakbay na magpasa-alok ng mga pagkakaibigan at pagpapuri sa ibang mamahaling pulang. - I-share ang mga nakatuklasan at kabuuan para sa pag-unlad ng kalusugan at pagsisikap. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Tuwing may mga modulong	Pakitangulay ang mga diwao aral na nagsasapot sa iyong kalusugan. 3. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** - Pagkatapos ng pag-iisa, maging nakatuwiran sa sarili na ang iyong pagpapuri at kaligayahan ay may hak. Ako'y makapagpasya at makakatakda sa aking mga pagtuturuan at pagpapahintulutang. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkatuwiran:** - Isang-isang pagsasama ang mga bagay na nagbibigay sa iyong kalusugan at pagkatuwiran. Maglalaro sa mga aral at pagkakaibigan na ito ay may katwiran sa iyong buhay. 5.	kanilang mga kinakailangan at desyunsyo. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Pag-alala sa kalusugan ang pagsasama sa pagpapahintulutan ng mga makabanggilang pang-kalusugan, tulad ng pagpapakain ng maaaring pagkain na may gataas na vitamin at mineral. - Magpasa-pasahon sa pagpapunlad ng isang makapagbigay ng panlapi at pagsisiklab sa sarili, subalit maging matatag at maingat sa mga di-maaaring konsekensya. 3. **Pagsusuport sa Isang Komunidad:** - Sumama sa	2. **Magkaisa at Pagtutuwin:** - Sumama ako sa komunitenig ito ng mga nakatuwiran at nakapuri, na nagtatanghol sa isang malaking pagtutuwin upang tulungan ang isa't isa. - Mag-usap at maging makasama, nagsasakop ng pagkakaibigan at pagkatwiran. 3. **Pagpapahintulutang Panlapi:** - Ang mga modulo at aktividaden natin ay nakatutunay na may kapangyarihan upang lumikhang isang malaking bagong panlapi. - Ako'y magdadala ng mga aral at pagkakaibigan sa aking paglalakba	pagpapulihon. - Pagpapakilala: Akseptuhin ang mga di-maaring bagay na nanghahanap ng pagpapulihon at maging makatuwiran sa kanilang eksistensya. 3. **Pagsusuri at Pagpapaunlad:** - Pag-iintindihan: Tulungan ang mga individuo na mapaniniwala at mapagbigay ng kabuuan sa kanilang pagpapulihon. - Mga Stratejiya: Ipakita at ipinagmulan ng mga makakapagpasa-kabuti na teknika para sa koping, pagpapuri, at pagbabago. 4. **Pagtutugon at Pagbaya:** - Komunidad: Gabay	n sa kanilang mga kinakailangan at pangangailangan. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Tumutulong sa individuong na makapag-aral at maging masipag sa pagpapahintulutang sarili, at maging masatuplanat sa pagtatangka sa mga di-pasiensya. 5. **Pagpapaunlad ng Pagkainin:** Inihahaiang mga bisita na makapag-isip at maging maaasahan sa kanilang pagkainin, at maging masipag sa pagpapalagay ng mga di-pasiensya na nakatagpo. 6. **Pagpapaunlad ng Pagtutuwang:** Tumutulong sa individuong na	mapagbigay-pagsasaya sa sarili mo na magkain ng maaaring pagkain at maglakad. Ang mga ito ay nagbibigay ng enerhiya at nagpapahusay sa pag

nang angailangan ng pagbabago at ipinagmamalaki ang mga positibong kaluluwa. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji: - Tuwing nakatagpong bagong kaba, pagsusuri ng mga naging stratijia at pagtuklas kung ano ang nakakapag-bigay ng karapatang pananaw. Ang mga bagong ideya at solusyon ay	pananalapi, ay ipagpatuloy ang pag-aarlan at pagpapahintulutan para sa pagunlad ng mga psikolohikal at sosyal na skil. - I-encourage ang mga individuo na maging makatwiran sa kanilang mga pagsisikap	**Pagpapahintulutang sa Komunidad:** - Sumama sa komunitenig pangkatwiran at maging makapag-alok ng pagpapahintulutang sa ibang mananalin ang pagbalik sa kalusugan. Ang pagtutulung ay isang diwa ng pagkat	komuniten g-pagsusuport na nagtutugon sa pagbangong sarili, kung saan ang mga individuong nakatutulong sa isang ibang pagsasama. - Pagkakaibigan at pagpapuri sa isa't isa, maging makapagbigay ng panlapi at makakapagp	y, at maging isang katuwiran para sa ibang mananatili sa daigdig. 4. **Pagpapuri at Pagbabago:** - Ang pagpapuriay isang potensyal na katayin sa aking mga kahilingan, ngunit ako'y nakakapagtingin sa magbago at magpasang positibong panahon. - A	at pagsasama sa isang positibong at makipagkooperahing ambiansa. - Pagpapalaging Suport: Maging makatuwiran at mapagbigay ng kabuuan sa mga individuo sa lahat ng panahon. 5. **Pagbabago at Pagpapaunlad:** - Mga Taks	makapag-aral at maging masipag sa pagpapahintulutang sarili, at maging masatuplanat sa pagtatangka sa mga di-pasiensya. 7. **Pagpapaunlad ng	

maaari ring magi ng kabuu ang pagb abago. 4. **Pag papa hintul utang sa Kalus ugan: ** - Iwasa ng malu bhan g pag-alala ang mga kaba at pagsa sama sa mga nakat utulo ng. Kung may pagd udud a o pagka kaala m, alinm an ang profe sional na pagsa sakya n para sa pagp apahi ntulut an ng kalus ugan.							

5. **Pagpapaunladng Pagpapuri: - Ang pagpapuri sa sarili at sa ibang tao ay malalaking katuwiran. Magpakitang apreh syon sa mga nakatutulong at maging**							

Bulan 1: Pakikipagpatuloy sa Pag-aasahin ng Suplemento:

- Methylfolate □
- B12 □
- Mg □
- Theanine □
- Tyrosine (Warrior) □
- Ibang [mga] _____

Nangyari na ang mga sesyon ng pag-exersisyo sa buwan 1:
- Nakapagpumulot: _____
- Panahon ng pulubong: _____ oras
- May mga bagong kalusugan o nakakabagbag na pangit na epekto: _____

Bigang pagtingin sa buwan na ito: _____

Buwan 2: Taong Makatuwing

Pagpapahusay ng Kalusugan at Kaligayahan sa Nivel Biologikal

Ang pag-unlad ng iyong pagpapahusay sa kalusugan at kaligayahan ay may roon sa iyong biologikal na pagsisilbi. Sa buwan ito, magtutugunan tayo sa mga kaanyo ng iyong katawan at mga sistemang biyen at nakakapag-impakang mga kahulugan sa iyong pagpapahusay.

1. Pag-unlad ng Panlahat na Sistemang Biyen

- **Sistema Sangla (Endocrine System):** Ang endokrin na sistemang iyong katawan ay nagdadala ng mga hormon na nagsasapag-alala sa iyong kalusugan, pagtingin, at pakiramdam. Pag-unlad ng mga glikemik at lipid na level, at pagpatuloy na monitoring ng iyong endokrin na disena, ay magtutuganan sa iyong kapangyarihan na makapagpasa-kabali sa mga bagay na may epekto sa iyong kalusugan.

- **Sistema Pangkas (Respiratory System):** Ang malalaki at mas malinaw na pagtuturong, kasunod sa pagpapahusay ng pangkas, ay nagbibigay-daan ng higit na oksigen sa iyong katawan. Pag-unlad ng mga pulmonar na funsyon at pagpapalagay ng mga rutina para sa pangkas (jais: yoga, pagsasakay) ay maglaku sa iyong energya at kapangyarihan sa pagpapa-kaligayahan.

- **Sistema Pulmonar (Cardiovascular System):** Ang kalusugan ng iyong kalbaya at mga damo ay nagdadala ng buhay mo. Pag-unlad ng kardio-pulmonar na kondisyon, pagpapahusay ng rutina na nagsasakop sa iyong kalp (jais: paglari, pagsisimula ng programang egso

Pagkaisa ng Lingo Ang pagkaisang linggo ay isang pangkalusuganang panawupang matuguna	**Mga Pag-aaking na Nakatutulong sa Pagpapaunlad:** Ang pag-iisip ng iyong mga naratif at kabuuan ay isang potensyal na alat	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya Ang enerjiya ng positibong may pagtugon sa pagbabago at pagpapahintulutang panatilihin ang isang	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep) Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng kalusuganan natin. Sa	## Anxiety (Kagipitan) Ang kagipitan ay isang malalaking papuri ng emosyon na nakatago sa pag-aakusasng mga bagay na may katapan	**Craving** Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakalimutang magpat	## Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpulihin Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagpapasok na may tiyak na pagsisil	## Notes (Pag-iisip) Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng konteksto at panduan sa paglapat ng Recovery Kernel. Huwag mong gamitin ang mga ito bilang pagsasabing katulad ng lihim o kritik. Tingnan ninyo ito bilang isang alat upang makapag-usap at maging

n ang mga kahilingan at pagtatanggol sa sarili nang makapagpasya. Sa oras ng pagkaisa, nakakilala tayo sa mga bagay na nagbibigay-paks sa atin at magdudulot ng pagbabago.

1. **Pagsusuri ng Nakaraan:**
   - Inalok sa oras na ito na ipaliwanang upang makapagbigay ng kasiyahan at pakikipagkapas. Sa pagtatawag natin ng "mood" sa konteksto ng pagpapaunlad, nakatutulong ito sa atin na:

1. **Identifikahin at Gabihin ang Emosyon:** Pag-iisipan at aking mga naratif ang mga halosang nakakapagpapasaya o nagdudulot ng kaligayahan. Naging makatwiran ang pagtuklas sa mga ito para sa pag-iinitorida at pagpapahusay sa iyong makabanghali at mapagpasasalamat na buhay. Sa kerne ng pagpapulihin natin, nakakapagbigay-daan ang mga bagay na ito upang maging mas malalaking sumberng enerjiya:

1. **Pagpapasaya at Pagpapahalaga sa Sarili:**
   - Nakakapagpasa-energiya ang pagpapasaya at pagpapahalaga sa sarili. Magpasyalu, maging makatuwiran sa mga halaga na ipinagmamalaki mo, at konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pangkalusugan na nagtutugon sa aming kinakailangan na pulos at pagpapulupot.

Paano gamitin ang Sleep sa Recovery Kernel:

1. **Identifikasyon:** Tanong sa sarili, "Mayroong kabuuan ang aking kalusugan na nangangailangan ng pag-iwanan?" May mga indikator na nakatira ka sa gan, pag-aari, o pag-iisip. Nakikita ito sa lahat ng edad at kulturang, at ang intensidad at frekensiya nito ay nagbubukod sa mga indibidwal na pag-aalok.

Mula sa malingning pag-iisip hanggang sa malubhang pagdudud sa sarili, ang kagipitan ay maaaring manatili at magkaka-impakong pag-kakamali sa araw-araw na buhay. Ang mga sintomanito ay makapagpapahintulutang sa uloy sa kanilang pagpapalagay ng kalusugan. Ito ay isang normal na reaksyon ng kaisip at katawan, pero kapag nagbago ang intensitas at duransya, maaaritong maging isang malubhang problema.

Maaaribang patunayan ang *craving* sa mga bagay na hindika naghahangad o kinakain, tulad ng paggamit ng drogas, alkohol, o anumang pagkaina may malalaking epektobi para sa pag-aayos at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagbibigay ng makatuwiran at mapagbago ng buhay na mga rasyo upang matugunan ang mga bisita sa kanilang pagkakaibigan at pagpapasok sa pag-aayos.

Ang Mga Pangkasadya:

1. **Pagsisilbi ng Kalusugan (Health Facilitation):** Ayosin ang mga bisita sa pag-iintindihin at pagpapahayag ng kanilang pagkakaibigan, pakikipag-usap, at masipag sa pagtugunan sa mga kailangan ng pagpapulong.

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsasama na nagbibigay ng pagsusuport sa pagbalik sa kalusugan. lyon ay may nakatitirang proses at kabuuan ng mga bagay na maaari mong gamitin para sa iyong sarilio para sa isang tatayang nangangailangan ng tulong.

g at iintindihan ang mga nangyari sa pasto.
- Pag-iisang mga pakikipagkaisa, pagpapakita ng pagtatanggol, at paghahanap ng kapayapaan.

2. **Pagtatapos at Pagpapahintulutang:**
- Maging maka sigla sa pagpapaunlad ng sarili at pagpapah

mga reaksyon sa mga situasyong ibinibigay ng buhay.

2. **Mabuhay sa Presensya:** Ang mga naratif na nakatutulong sa pagpapaunlad ay nagbibigay ng pagkakaalala upang maging nandito sa diwa at sa presensya. Nakakapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan sa pagtatawagan ng mga alinmanna nakatutulong sa iyong pag-unlad.

3. **Mabukas ang Di-Nasa-Nang-Iyon Na Pag-

maging malingas sa mga bagay na hindi nakakapagbigay ng kaligayahan sa iyo.

2. **Pagpapakita ng Pagtuturo at Pagbago:**
- Ang energiya natin ay nagbubukod kapag nakakakilala tayo sa pagtuturo at pagbago. Matulog, maging bukas sa bagong ideya, at magpapatuloy sa mga bagay na nakakapagpapa-usap ng kaligayahan at pakikipagkapayapaan.

3. **Pagpapasok

kasamang o may mga bagay na nagdudulot sa inaasahan mong pagpapulupot?

2. **Piliin ng Strategiya:**
* **Maging makatuwiran:** Tumutugon sa aming kinakailangan para sa pulos at pagpapulupot, tulad ng pag-iwanan sa isang malinuri na espesyal na lugar o gamit ng mga teknas na tumutugon sa aming sistema.
* **Pagsisikap:** I-set ng oras para sa pag-iwanan at patulog,

pag-unlad ng buhay, dahil ito ay nakakapagpabigay ng pag-iisip na "mas malala pa rin ang lahat" o "wala akong matatagpuan."

Mula sa simpleng pagkaka-anxiety hanggang sa mas malubhang kasusang panik, ang mga indibidwal ay nakatago sa mga di-panana gutan na pakiki-alam. Ang mga pulitika at strateji para sa pagtatanggi ng kagipitan ay nakasul at sa katapusan ng bawat

sa kalusugan. Ang tuwing may *craving*, ang isang indi-pasaa at direkta pag-usap ay kailangan para makapag-alala at makapag-ingat.

pagtatanghal ng mga kalusugan na nakatira sa kanilang sistema.
2. **Pagpapaunlad ng Resiliencia:** Tulongin ang mga bisita na maging mas resilient sa mga pagkakaibigan at pagpapahayag na nakatira sa kanilang buhay, ipinapahintulutang umalok at makapagbantay sa sarili.
3. **Pagpapaunlad ng Pag-aayos:** Ayusin ang mga bisita upang maging mas malinang at mapag-alam sa mga pagkaka

intulutang sa ibang tao.
- Tumutugunan ang mga emosyon at nararapat na pag-iisipin ang mga desisyon.

3. **Pagpapatili ng Kalusugan:**
- Iwasan ang mga makakapagdamdamin ng stress o maling pagsasaya.
- Pagtutugunan sa pagkain, pagpiisip:** Sa pag-iisip ng mga naratif, maaaring maging mas malingkop at madaling makipag-alala. Ang mga ito ay nagbibigay ng oportunidad para'y maging mas matatag at mas malinang panaw sa buhay.

4. **Mabuhay ang Positibong Panaw:** Nakakapagpasa ang mga naratif na inspiradong kabuuan at kasiyahan sa iyong diwa. Naging makatwiran ang pagtuklas sa mga ito sa Pagkain at Pagpapalagay:**
- Ang pantas na pagkain at pagpapalagay ay nagtutulong sa pagpapaganda ng energiya natin. Sumunod sa mga makabanghali na rutina sa pagkain, at maging malinlangan sa mga pagkain na nakakapagpabigay ng vitalidad at kaligayahan.

4. **Pagpapasaya sa Paglalakad ng Kalusugan:**
- Ang reglang paglalakad at pagpapasaya sa at patuloy na ipagpatuloy ang rutina ito.

3. **Implementasyon:**
* **Prepara: ** Makabuhay at malinis ang aming mga kabuuan para sa pagpapulupot.
* **Magsimula:** Sumama sa aming sarili sa pag-iwanan, at maging patuloy na naghahangad sa aming mga sinaunang impormasyon tungkol sa pagpapulupot.

4. **Reflekyon:** Araw-araw, tao, at ang paghahanap ng tulong ay isang malaking paso sa pagpapahintulutang sa kalusugan at kaligayahan.

ibigan na may kinalaman sa kalusugan, ipinapahintulutang huminto at lumitaw sa kanilang pagpapasok sa pag-aayos.
4. **Pagpapaunladng Pagtutulong:** Maging makatuwiran at mapagbigay ng tulong sa ibang bisita na nangangailangan, ipinapahintulutang maging makabuhay at maipagmamalaki ang kanilang kapayapaan.
5. **Pagpapaunladng Kalusugan (Health Empowerment):**
* Ayosin ang

apasya, at pagpapalagay ng kalusugan.

4. **Pagpapaunlad ng Sarili:**
   - Ihanap ang mga bagay na nagbibigay-inspirasyon at pagkakapangyarihan.
   - Pag-iisa ng mga talenta at pagtatakda sa mga layon na puwedeng matuguna n.

5. **Pagpapahint

para'y maging mas positibo at mas malinang panaw sa mga kakaibang bagay sa buhay.

5. **Pagpapasaya at Pakikipagkapas:** Ang mga naratif na nakatut

kalusugan ay nagbibigay-energiya. Sumuot ang mga bagong haba, maging malingas sa pagpapatuloy ng kinakailangan mo, at makipagkaisa sa kasiyahan na nakatutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan.

5. **Pag

tanyag na pag-iisipin ang aming mga pakiramdam at kalusugan matapos ang pagpapulupot. Anong nangyari? Mayroong ba pang kinakailangan para sa aming pulos at pagpapulupot?

Huwag kalimutan:

* Ang pag-iwanan

mga bisita para sa pag-aaksyon at pagpapasok sa kanilang kalusugan, ipinapahintulutang maging mas makatuwiran at mapagbago ng buhay na mga desisyong may k

ulutang sa Komunidad:
   - Maging maka sigla sa pagbagi at pagtulong sa ibang tao.
   - Pag-iisa ng mga bagay na nakakapagpasa ng kapayapaan at kalusugan sa samahan.

6. **Pagpapahintulutang sa Pagsusuri:**
   - Iwasan ang paghihigpit sa sarili at pagtatan

ggol sa pag-iisipan. -							
# Wk 5: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **Ang Week 5 natin sa paglalakbay natin sa Kerneng Pulang ay maglalaan tayo sa pag-unlad ng mga strateji upang matuguna n ang mga tantangan sa pulang. Ang mga aral at aktividad sa semana na ito ay**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng-Paghulid sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapaunlad na may tiyak na pagsisikap na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerne at ang kanyang mga modulong puhunanay nakatutulong sa mga mamahaling pag-aari at pagpapahintulot upang maging mas malalakingtulong sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabago at pagsisikap para sa pagbalik.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuwing na magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang makapag-akala, maging matulong, at maging mapagbigay-pakikipagkaisa sa paglutas ng mga mahalaga sa buhay, tulad ng pagpapuri, kalusugan, at kabuuan.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang makapag-akala, maging matulong, at maging mapagbigay-pakikipagkaisa sa paglutas ng mga mahalaga sa buhay, tulad ng pagpapuri, kalusugan, at kabuuan. ## Bagong Pagbabalik: 1. **Pag-akala at Pag-iinitio:** - Identifikasyon ng mga kailangan at pagtuklasan ng mga makatuwiran na dahon sa pagbabalik. - Pagpapaunlad ng positibong pananaw at pagpapahintulutang upang maging makapagpalatab. 2. **Pagsisiklab sa Komuniteng:** - Sumama sa grupong pangkatwiran at bagong pambansin na nakatuwirong naghahanap ng pagbabalik. - Pag-iimbak sa

may target na ang pagpapahusay sa pagpapaunlad, pagpapakapagpusi, at pagpapalaki ng resilience. **## Mga Taksas:** **1. **Refleksyon sa Pag-aaklas:**** **- Nakapag-iisa ka na ba sa iyong mga damdamin at pakikipag-usap sa pulang?** **- Anong mga bagay ang nagsimulakang matutunan tungkol sa**	1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapakita. 2. **Pakikipag-usap at Pakiki-aminsan:** - Umaskul sa mga taong nakatago sa kanilang pagkakamalubhang kalusugan na magpakita at pakikipag-usap. Ang pagpakitay isang katwiran na ang kanilang pagkakamali o pag-iisa ay maaaring matuguna n. 3. **Tiyak na Suporta:**	**Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malingkon at direkta na pakikipag-usap. Tularan ang mga kaibigan o pamilya na may alam tungkol sa pagbalik sa kalusugan at ipahayag ang mga kaba at apuran. 2. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ika'y nagpapatulong sa sarili ng isang makatuwiran na pagtuturo ng mga rutina at habita para sa pagpapaganda ng kalusugan. Itong nakakapagbigay ng pananagut sa kasusmang nararamdaman at may kapangyarihan upang maging mas malalakingtulong sa pagbalik sa loob. 3. **Naloxon	ng mga tao. **## Bagong Pagbuka sa Pagpapahintulutang:** 1. **Pahayag at Pakikipag-usap:** - Umakat sa kabuuan at maging makabag-alansia sa pag-aari ng mga pakiki-pakikipag-usap. - Tuwing may kailangan ang isang tao, tawag na lang at maging makasama sa kanilang pagpapahintulutang. 2. **Pagsisilbi ng Pagpapahintulutan:** - Ayusin ang mga sesyon at puhunan para sa pagpapahintulutang na may kakaibang, malikot na oras at lugar. - Tulungan ang mga tao na maging makasama sa kanilang	**## Bagong Pag-unlad:** 1. **Pahintulutan at Pakiki-aming:** - Datapin ang mga pulong at kapayapaan na mayroong kabuuan sa pagpapahintulutang. - Umalok sa bawat indibidwal na magpasa-pasya at magpakitang kanyang sarili. 2. **Pag-unlad ng Komprensyon:** - Tulungan ang mga kadet na makapag-isip at makapag-alala sa kanilang mga pakiki-alam at pakikipag-usap. - Ayusin ang mga di-maaaring malalim na damdamin at pagkakaibigan ng isang maling pagsasama.	**## Bagong Pagbaki:** 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskul sila sa kabuuan ng mga makikipag usap at makikitang nakalimutang na may pag-iisa. - Ayusin ang mga sesyon para sa pagpapahintulutang at pagsasama, na nagtatangka ring magbigay ng kaalaman at pagkakaibigan. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan Mental:** - Tuwing may pagdududa o pagkakamali, ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasigla. - Mag-alok ng oryentasyon sa kalusugan	**## Bagong Panahon, Bagong Pag-iisa** 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili nang may mga batas at pagsisikap. Pakitang na ang pagpapuriay isang proses at ang pagbalik sa kalusugan ay isang daan na maaari'y matagpuan ng panahon at oryentasyon. 2. **Magkaisa tayo:** Ang komuniteng natin ay nakatutunay na magkaisa at makapag-alala sa mga kahilingan ng isa't isa. Araw-araw, nagtatanghol kami upang maging makasuppor t at maging makatuwir	mga makasamang pagkakaibigan at pagpapahintulutang para sa kapayapaan at kalusugan. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Pag-aaral at pag-implementa ng mga teknik sa pagsisiklab, pagpapahintulutang, at pagpapakapagpasi. - Pagtugunan sa mga kailangan ng buhay at pagpapasaya sa kanilang pagbabalik. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pagninipaan:** - Pag-identifikasyon at pag-address ng mga dahon sa pagsisiklab, tulad ng kabagbag-baga, kasamahan, at pagsisiklab sa pamamagitan ng arte. - Pagpapahintulutang upang maging makapagpalatab at makapagpasa ng mga pagninipaan. 5. **Pag-aksyon at Pagtugunan:** - Pag-iimplikasyon sa mga nakatuwirong

sarili mo at sa iyong paglalakbay? **2. **Pagduga ng Pananaw:**** **- Sumusuport ka sa isang kaibigan o pamilya na nagdudalang kasinungalingan?** **- Paano ang iyong pagtutuwang na makapagbigay ng tulong at kapayapaan sa kanila?** **3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratehiji:**** **- Anong mga bago**	- Subalin ang mga makikipag-usap na may mga kaibigan, pamilya, o komunidad na mapagtutuyin. Ang suporta sa pagbalik ay malalaking kailangan para sa mga taong naghahanap ng pagpapuri. 4. **Pag-aakro at Pagpapaunlad:** - I-explore ang mga bagay na nagtatanghol sa pag-aakro, tulad ng mga pasyon, kabaitan, at mga nakatagong bakanteng kapangyarihan. Maglaksang oryentasyon para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang. 5. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** - Inirerekomenda ang pag-iisip na ang pagkakamalubhang	e: Ang Pagtatagpuan sa Kalusugan:** Tularan ang mga di-kasangkot na makatuwiran tungkol sa Naloxone, isang antaburol na nakakapagpapahintulutang sa paglabas sa narcolepsia at pagdududa. Ika'y nagbibigay ng malaking tulong sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan sa panahon ng kagipitan. 4. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** Inaral ang mga kaibigan na maging nakatuwiran sa sarili at magpapatuloy sa pagpapuri. Tularan ang mga teknika pagpapasaya, pagpapahintulutang,	mga damdamin at pakiki-pakikipag-usap nang maaari. 3. **Pahintulutan ng Kalusugan at Pagpapuri:** - Tuwing may mga bagay na nakatutulong sa pagpapuri, tulungan ang mga tao upang makahanap o gawin nito. - Maging makasama sa kanilang pagtatakda para sa kalusugan at pagpapuri. 4. **Pagsisilbi ng Pag-aari at Pakiki-pakikipag-usap:** - Ayusin ang mga sesyon pakiki-pakikipag-usap na may kakaibang tema o kabuuan. - Tulungan ang mga tao na maging makasama sa kanilang pag-aari at maging mas	3. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** - Tuwing may mga kailangan o pagdududa, ay magpakita ng pagpapahintulutang at pakiki-aming sa isa't isa. - Magbagi ng mga pulong at kapayapaan na nasaloob ng komuniteng pangkatwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Isalip ang mga makabang pag-unlad at pagpapahintulutang sa buhay, sa kalusugan, at sa relasyon. - Magkaroon ng mga di-maigas na mga tiyak na pagtutuwing at pagpapahintulutang na nakatagpong kabuuan sa	mental at pagpapahintulutang para sa mga makapag-alala. 3. **Maging Nakatuwing na Makatuwing:** - Tanyag na ipinakita ang pagmamahal sa sarili, pagpapasigla, at kabuuan ng kahusayan. - Magpakita ng mga nakatuwing na lahing pananagutupang makapagbago at maging malalaking tulong sa ibang manlalakbay sa pagbalik. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil sa Pagtatangka:** - Tuto at pagpapasigla sa mga teknika para sa pagtatagpaga, pagpapahintulutang, at pagpapalubos ng	an sa isang anong karaniwang hindi natin nakikita sa palagay ng ibang mundo. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ang pagpapuri ay may kakaibang kahulugan para sa lahat. Para sa ilang, ito ay nagtatanggol sa pagpapasaya at kaligayahan; para sa iba, ito ay pagpapuri sa sarili at pagpapatawa. Naging kabuuan namin na ang pag-alala sa kalusugan ay isang makatuwiran na paghahanap ng kaalaman at kapayapaan. 4. **Maguing Makasupport:** Ang mga modulong ito ay inihahandog para sa iyong pagpapuri at pagbalik sa

ng teknik o pang aralan ang nakatuklasan mo na may pagpapahusay sa iyong pulang? - Sumusuport ka ba sa isang grupong pagpapulang? Kung hindi pa, paano ang iyong pag-iisip na makapagkonektas at makapagbigay ng tulong sa ibang manlalakbay? 4. **Pagpapakapagpusi: - Anong mga**	kalusuganay isang bagay nak	at pagpapaganda ng kalusugan na puwedeng gawing buhay na daginhin. 5	malalaking tulong sa isa	komuniteng pangkatwiran. 5. **Pagpapaunlad	emosyon. - Magingmakatuwing na makapag-alok ng kalmasan at pagkakamit nang positibong pag	kalusugan. Nakakapagbigay-daan ang mga	

bagayo aktividad ay nagtutulong sa iyo upang maging masipag at mapagtingin? - Paano ang iyong pag-iisip na makapagbigay ng katarungan sa sarili mo habang nagsasamaka sa isang nakakawalang kasinungalingan? 5. **Pagpapalaki ng Resiliencia: - Anong mga bagayo situasyong nagp**							

apatulak sa iyong paglilingkuran at pagpap ap							
# Teknisya ng Pagbakahe sa Komunidad (Recovery Kernel) **## Sumasama sa Pagpapulupot at Pagbabalik sa Kalusugan** **Paso 1: Pag-iinitiong Konteksto** **Bago mag-start, pakikipag-usap kayo sa mga nararapat na makilala ang isang malubhang**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa sarili, upang matuguna n ang mga kahalagahang pag-aakro at pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkain sa mga naaaring pagkakamali, pag-iisa, at pagbabago. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa buhay na maaaring masama. ## Bagong Pagbaki:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang makapagbigay ng matulong at direktana pag-aakro sa mga nakatuwiran na naghahanap ng pagbago. ## Bagong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga makakapag-alala, magpakapayap, at magkakaibigan na komuniteng na nagtatanghol sa paglikhang malinang pagbalik.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtutugon sa pagkakaibig at pagkakaisa, at nagbibigay ng mga rasyo at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagpapulihin. ## Bagong Panahon, Bagong Pag-iisa 1. **Pag-usap at Pagtuturo:** - Umakat sa kabuuan ng mga mamahaling pamamagitan at pagsasalin ng kasipagan. - Pagpapatuloy sa mga tanyag na konversasyon para malaman ang mga kailangan at pag-aari ng bago mong pagsisikap. 2. **Pagpapakilala at Pagpapahintulutang:**

patikim o pagkakamali. Tuwing may nangyarina parang nakakapagdamdamin ng kaligayahano pag-iisip na hindi naman dapat, ipagbigay ng panahon natili at pakiki-reflect sa mga epekto nito sa iyong buhay. **Paso 2: Pag-iidentifica ng Mga Kayang Naisipagbabalik** **Iwanan ang isang oryen**	Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pagpapahintulutang sa isang makatuwing na pamumuno o pulong ng komuniteng pangkatwiran. Pakisama-sama at pag-usapan ang mga pagkakaala at mga tanim na nakatagpo sa paglalakbay. 2. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Ayusin ang mga pamamagitan para sa pagpapahintulutang, tulad ng mga sesyon sa terapya, grupong pagsusuri, at pagpapaunlad ng koping. - Tuwing may kailangan, berde oras para sa pag-usap at	1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Aking kalusugan ay aking kagipitan, at ako'y magpapasigla sa sarili ko upang makatwiran ang aking mga damdamin. - Ako'y magpapaunlad ng pagpapuri at pagsisikap para sa aking kalusugan at kaligtasan. 2. **Pag-akala at Pagpapuri:** - Ako'y makakaipid sa lahat ng mga damdamin ko, ngunit ako'y magpapaunlad ng pagpapuri sa sarili at pagtuturuan sa aking mga nakararami. - Ako'y magmamahal sa sarili ko at magpapasigla sa kapayapaan at kaligayahan. 3. **Pag-	Bagong Panahon: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at pakikipag-usap na makabangon ang mga nararapat. Baka may mga bagay na kinakatakot o malalim na nasa isip ninyo. Pakisama-sama at maging makasamang pananaw sa mga problema at solusyon. 2. **Pakikiisa:** Nakikita na ang pagkakamali ay karaniwang may kakaibang kapayapaan. Subalit, kung ikaw ay naghahanap ng pagbalik, ang pakikiisa ay malaking bagay. Mag-ingat sa mga bagay na nakakapagpapasaya at magbigay ng	1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malingkon at direkta na pakikipag-usap. Tanungin ang mga katanungan tungkol sa kanilang pagsubok at paniniwala, at ipahayag na wala pang talakay na karapatan. 2. **Pagsisilbi ng Pagpapuri:** Tuwing may mga nakakapangyarihan na pakiramdam, ipahayag na ang pagpapuri ay isang makatwiran at makabanggilang paniniwala. Tulong sila upang makita ang kanilang kasiyahan sa pag-iisa at pagbabalik sa kalusugan. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapuri,	Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbabalik sa kalusugan ay isang proseso at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapuri. - Aking makapagbigay ng katuwiran at suporta, subalit ang pagpapatulong sa sarili ay nagsisilbi bilang ang pinakamaganda at pinakamahusay na forma ng pagpapahintulutang sa sarili. 2. **Tiyakna Pag-aakro:** - Humingi ng tulong sa mga taga-pangkatwiran o grupong pagsusuporta sa kalusugan na may alam at	## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makakapagbago at makakapag-unlad. Huwag matakot na manatili sa kapahintasan at umalok sa pagbabago. 2. **Magkaisa:** Ang komuniteng ito ay nagtatanghol sa pagpapahintulutang at pagpapasuport sa isa't isa. Mag-usap, mag-ingat, at magkakaibigan para makapagtingin sa mga kahilingan at takdang pananaw ng bago na pagsisikap.	- Maging makatuwang sa pagpapakilala sa isang malubhang patikim o kapresyasyon. - Tulungan ang isa't isa na lumapit at maging makapagbigay ng suport sa pagkakaibig. 3. **Mga Rasyo at Pagpapulihin:** - Ayusin ang mga rasyo sa kalusugan at pagbabago, katulad ng pag-iisa, pagmamahala sa sarili, at pagpapakilala sa mga pagsisikap. - Maging makatuwang sa pagpapaunlad ng mga teknika pagpapulihin, tulad ng pagtatawanan, meditasyon, o pagpapasaya sa kabuuan. 4. **Pag-aksyon at Pagbabago:** - Humantong sa mga makatuwang na pag-aksyon para sa pagbabago, katulad ng pagpapatuloy sa terapya, pagpapakilala sa bagong hiwalay, o pagtatawanan. - Tulungan ang isa't isa na lumagpas sa mga b

tadong listang magkanoman ang mga bagay na gustomong ipagpatuloy o ipagbago sa iyong buhay. Ang pagkilala nito ay isang pangkalusugan na napakapahintulutang para sa pag-iinitiong pagbabalik. **Paso 3: Pag-usap at Pagtuklasan** **Sumama ka sa mga kaklase at makipag-usap tungk**	pagtuturo. 3. **Pagpapakilala sa Sarili:** - Inaral ang mga indibidwal na maging nakatuwing g sa kanilang emosyon at reaksyon. - Tumutugun ang mga mekanismo ng koping na positibo at makapagpasa-kaba. 4. **Pagsisiklab sa Pagbabago:** - Ayusin ang mga maaaring pagkakaibigan at pagkakamali sa paglalakbay ng pagbabago. - Tuwing may pagkakalipas, ipagmamalaki ang pagtuturo at pagpapahintulutang na nakatutulong sa pagbalik. 5. **Pagpapaunlad ng Koping:** - Ipakita at ipinagmul	aakro at Pagbabago:** - Ang pag-aakroay karaniwang pananaw, ngunit ako'y magpapaunlad ng resiliencia at makapagbago. - Ako'y magtatanghol sa mga bagong pagsisikap at magpapasigla sa mga bagong pagkakataon. 4. **Pagpapatulong at Pag-aakro:** - Ang tulong ay isang karaniwang kailangan, at ako'y makakaaksyon para sa sarili ko at para sa ibang tao. - Ako'y maging makasupport at mapagbigay ng pagpapuri sa mga nakararami ko. 5. **Pagpapaunlad at Pagtuturuan	kaligayahan sa panahon ng kailangang pagkakamali. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ang kalusuganay isang makulay na pagkakaibigan. Subalit, ang pag-alala sa sarili ay karaniwang may mga di-pagiisip na bagay. Maging makasamang pananaw sa mga pagkakamali at magpakitang pagmamahal sa sarili. 4. **Maging Nakatuwiran:** Ang pagtatangka maging nakatuwiran ay isang malaking bagay. Subalit, ang tunay na pagbagoay may kailangan ng oryentasyon at pagpapakita. Humintas ang mga	at Pananagut:** - Ayusin at ipakita ang mga teknikal na skol at pananagut upang makapag-alala sila sa sarili nila. - Tuwing may mga pagkakamali o pagkakaibigan, ayusin at talakayin nang maipagmamalaki at walang patayan. - Ipatuloy ang pagpapuri at pagsisilbibilang isang diwang kapayapaan at kaligayahan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pangkatwiran sa Pagbalik:** - Tulong sila upang makita ang kanilang mga dahon at pagkakaibigan sa buhay na maaaring masama. - I-encourage sila na	nakatagpona ang pagkakaibigat ng pagbalik sa kalusugan. - Tiyak na ang pag-aakro sa tamang mga taga-hulog ay magbibigay ng mas malinaw at mas matapang na perspektiba. 3. **Oryentasyon at Pag-aaral:** - Aral at oryentehin ang sarili sa mga konsepto at strateji ng pagbalik sa kalusugan, tulad ng: - Mga pinagmulan at mekanismo ng mga adikshon. - Mga teknikang pagsisilbi at pagpapuri. - Mga tiyak na pantas at kapayapaan para sa sarili at ang mga ibon-ibon. 4. **Pagpapatulong at Pagpapuri:**	3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Tuwing may pagkakamali o pagkakalimut, ay mag-ingat na magbasa at mag-aral. Ang mga modulong nakalaan sa kerne na ito ay nagtatanghol sa pagpapaunlad ng mga psikolohikal at emosyonal na skill para sa malinang pagbalik. 4. **Magpakapayap na Pag-iwan ng Masasagot:** Huwag matakot na humingi ng tulong at pagpapasuport. May mga makakapagbigay ng naloxone (isang antabuto sa narkotika) at ibang pangkatwiran na nakatutulong sa pagpapulihin at pagpapuri sa

**ol sa mga nakararapat na pag-usapin at pagtuklasan. Minsan, ang pag-iisip ng mga bagay na hindi naman dapat ay mas malalim kapag nakikita mo sila sa isang matatag na pagsasakop. **Paso 4: Pagpapaunlad ng Strategiya ** Iwanan ang mga pagkakaibigan at mga bagay na nang hihintay para sa	an ang mga koping na nakatuwing para sa paglalakbay. - Pag		di-pagiisip na bagay at maging makasamang pananaw sa mga solusyon. 5. **Hilingin ng Tulong:** Hindi lamang ikaw	maging nakapag-alala at mapagbigay ng tulong sa ibang manlalakbay		kalusugan. 5. **Pag-alala sa Kalusugan: ** Ang	

iyong pagbabalik. Sumama kasa mga kaklase na mag-aaklat ng mga solusyon at mga pagsasakopna makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan. **Paso 5: Pagpapalagay at Pagpapatuloy Ang pagbabalikay isang prosesu, at hindinaman kailangan mag-stop. Sumama kasa mga kakl**							
# Wk 7:	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery Kernel:

Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **## Pagsisilbing Kerneng Pulang (Recovery Kernel)** **Ang Kerneng Pulang ay isang komuniteng-paghahandog na framework para sa pagpapulang at pagbabalik sa loob ng komunidad. Itong nagtatawag sa mga individuong nanghuhusay sa paglilingkuran at**	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga pulisya at mga prosesong pangkatwiran para sa mga nararapat na makatagpo ng kabahin at pagkakaibigan sa paglilingkuran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsasama at Pagpapakilala:**	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuon sa pagpapaunlad ng mga pamamagitan at pagsisiklab ng mga alternatibong pagpapahintulutang upang matuguna n ang mga kahilingan ng bagong pagkakapag-alala. ## Bagong Pagbaki sa Kalusugan:	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandayan upang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagpapahintulutang at pagpapalagay ng malinaw na di-judgmental na ambansya. ## Bagong Panimula: 1. **Pahayag ng Pagkakaibigan:** Umalis sa kailangan ng privasi,	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umuunahi	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pangkatwiran na pagpapahintulutang na nagtataon sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kernelet ng framework na ito ay nakatuwing sa paglilingkuran, pagpapaunlad, at pagpapakita ng mga makatwiran na pagsisiklab para sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:**	Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong nasa pangkalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutang Kalusugan:** - Datangin ang mga nakatuwing na pagkakaalam at pagpapahintulutang bilang katwiran at pagsisikap para sa pagbabalik. - Tuwing may kailangan, ay mag-alok ng suport at pagkainin ng mga pulong sa kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Ayusin ang mga diina at rutina para sa makatwiran na pagpapahintulutang at pagbabalik sa normal na buhay. - Mag-enrol sa mga aktividad na nagtatanggol sa kalusugan at pagsisikap, tulad ng pagbasa, paglilaro, o paglalakad.

pagpapakapayagupang matuguna n ang mga kahalagahan n ng pulang at pagbabalik. **### Bagong Panahon, Bagong Pag-iisa** **1. **Pagsisilbing Pag-iisa:** Inirerekomenda na maging isang makatuwiran at makapagpapasya sa sarili. Sumama ka sa grupong nghahanap ng pagpapulang at pagbabalik, at pagka	- Umawit ng kabuuan at pagsasama sa mga pulisya ng komunitenng pangkatwiran. - Tulungan ang isa't isa upang makilala ang kanilang pagkakaibigan at pagkakaunahing kapayapaan. 2. **Pagpapahintulutang at Pagtuturo:** - Ayusin ng mga pulisya ang mga sesyon sa pagpapahintulutang at pagsasama na may kaisipan at kaligayahan. - Tuwing posiblengmaaaring maging makabag-alanan, aytinatagurii n ang mga pulisya upang matutunan ang mga teknikal at emosyonal na pagtanggap ng kabahin. 3.	1. **Pakikihahain ng Kahusayan:** - Identifikahin at makilahok sa mga bagay nananghahanap ng pagbalik sa kalusugan, tulad ng narkolapsa, depresyon, o adikshon. - Pagkatwiran: "Ang pag-iisamo ay may kakaibang pagtutugto, at ang naghahanap ng tulong ay isang katuwiran." 2. **Pagsisiklab ng Alternatibna Pagpapahintulutang:** - Tiyak na makilahok sa mga pagpapahintulutang na nakatutunang at puri, tulad ng terapya, grupong pangkatwiran, at pagpapasaya sa kalusugan.	at maging makapagbigay at makapagpasa ng pagkakaibigan. 2. **Tiyak na Pagsisiklab:** Tuwing may mga bagong isyu o di-maaaring pagkakamali, ay palaging may disente at maaaring pagtatanggol. 3. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** Tulungan ang isa't isa upang makatwiran at magpapatuloy sa paglalakbay ng kalusuganninyo. 4. **Mapagbagi ng Pagkain at Lahi:** Tuwing maaari, bago kayong umuunahin ang isang bagong rutina, ay talakayin at pagsisiklab ang mga pagkain at lahi na	n ang pagpapahintulutang sa sarili. Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay magkakasama para sa pagtuklasng mga diwa at kapayapaan sa iyo. 2. **Magkaisa:** Ang komunitenng natin ay nakatutunang maging isang pagsasakyan para sa paglilingkuran at pagpapuri. Sumama ka sa aming pagtatakda na makipag-usap, makilahok, at makapag-alala sa isa't isa. 3. **Tuklasin ang Mga Diwa:** Tulayan ang mga diwa at kapayapaan na nasaloob ng iyong sarili. Nakakapagbigay-pagsasayang mga kabutihan at pagkakaibi	- Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili nang may mga bagay na kailangan ng pagbabago. - Tanyag na makapagpasya para huminto o limittahin ang mga pagkakabuta na nagdudula sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** - Pag-alalaan at pagtuklasan ng mga pinaghahangad na nakatuwing sa pagbabago, tulad ng mga di-pananagutna pakiramdam at malinaw na makapagpapasya. - Pagpapaunlad ng mga makatwiran na pagsisiklab para sa pagtanggap ng bagong	malinggai at mapayapang pakikipag-usap na magtatawayan ng mga kaisipan at emosyon. 2. **Pahintulutan sa Kalusugan:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasigla sa kalusugan, subalit maging malinggai sa pag-aakro. 3. **Maging Nakatuwiran:** Tulongin ang isa't isa na lumingon sa mga alternatibong solusyon at makipagdesisyon ng positibong paraan upang matugunan ang mga kailangan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Pag-aral at pagpapasok sa mga teknikal na pagkainat sa kalusugan, tulad ng koping, pagpapahintulutang,	3. **Pagpapaunlad ng Samahang Suport:** - Makipagkaisa sa mga kaibigan at pamilya na nagtutulutang sa iyo para maging suporta sa iyong pagbabalik. - Sumali sa grupong pangkatwiran o pulong sa kalusugan upang makahanap ng kapayapaan at katwiran sa komuniteng na may similang pagkakaalam. 4. **Pag-alok ng Mga Pulong:** - Makilala ang mga profesional sa kalusugan at mga konsyelerong nakatutulong sa iyo. - Humingi ng mga pulong sa di-paghahangad na terapya, konseling, o pagpapahintulutang sa kalusugan. 5. **Pagbabago ng Mga

kaibigan na nakakapagbigay ng suporta. **2. **Pag-iisa at Pagpapuri:** Isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pakikipagkapayag sa iyo. Maging makatuwiran sa pag-iisa, at ipakita ng pagpapuri sa sarili at sa ibang tao.** **3. **Pagsusuring Mga Dahon:** - **Identifikasyon: Tanya g pana	**Pagpapaunlad ng Mga Pulisya:** - Pagpapasok sa mga modulong pangkatwiran at pagpapuri para sa mga pulisya, tulad ng narrelatad na Blueprint. - Tulungan ang mga pulisya na maging mas malalaking makatuwirang katuwiran at pagkakaibigan sa kanilang mga kababaihan at kapayapaan. 4. **Pagpapaunlad ng Gabay:** - Ayusin ang mga gabay at resursang pangkatwiran na may kaisipan at matutulungan sa pagbalik sa kalusugan. - Ika'y dapat na maaaring maging isang makatuwirang tulong	- "Ang pagpapaunlad ay isang daigdig na may mga rihio at mga tiwalna landas. Nakakapag-isa ang paghahanap ng tulong." 3. **Pagsisiklab ng Komunidad:** - Sumama sa komunitenig pangkatwiran at ipagpatuloy ang pagtutuwang sa isa't isa. - "Ang pagkakaibigan at pagpapahintulutanay malaking tulong sa pagbalik sa kalusugan. Nakakapagpasa ka ng pakikipag-ugali at pakikipag-alala." 4. **Pagsisiklab ng Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Makilahok sa mga pam	maaaring makapagpasiya sa iyong kalusugan. 5. **Pagpapalagay ng Di-judgmental na Ambansya:** Huwag mag-alala sa mga di-maipon na bagay. Ang pagsisiklab at pagpapahintulutangay mas malinawkapag wala pang totoo ang pag-aakusas. 6. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapuri, at Pananagutan:** Tuwing may mga bagong aral o kahit anong napakapagbabago, ay magtatakaat magpasyana ang pagpapaunlad aykaraniwang panahon para sa lahat. 7. **Pagpapasok	gang pagtutuwang na ito para sa iyong paglilingkuran at pagsesalba. 4. **Pagpapuri at Pagmamahala:** Ang pagpapuriay isang potensyalna katwiran. Sumamaka sa aming pagtatakda na maging matatag at maaaring magbigayng pagmamahala sa sarili at sa ibang tao. 5. **Naloxone at Mga Pananalapi:** Iyon na nasa panahon na makilalaang mga pananalapitulad ng Naloxoneupang matutunanang pagpapagawis sa mga kalusugan. Ang komunitening natin aymagtutulong	ikig at kalusugan. 3. **Pagsisiklab ng Komunidad:** - Sumama sa kabuuanng komuniteng-pangkatwiran at maging makapagbigay-pakiki sa ibang mga individuo. - Pagbagi ng mga nakasulirna pagkakaalaman at pagsisiklab para sa pagpapahintulutan at pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Pagtuklasan at pag-adaptahanng mga stratejiya para sa pagbalik sa kalusugannanakatuwing sa ibang mga individuo. - Pagpapahintulutanng mga makasama	at pamumuhay na makabubut. 5. **Bantayan at Suporta:** Maging presensya para sa isa't isa, at maging tanyag na fuente ng pagkakaibigat at pagpapasok sa mga gawaing pangkalusugan. 6. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Pagtugunan ng mga kahilingan ng komunidad para sa paglikhang mga kabuuan at pagkakaibigan na magbigayng pakinabang at kaligayahan. ## Mga Gabing Pangkatwiran: - **Naloxone:** Isang antaburol na nag

nanalin ang mga daho n (fakta ng na nakat uturo ng kaliga yahan at malali m na pakiki pagka payag). - Pag-iisa: Suma ma sa grupo ng pagsu suri at pagb abalik sa mga daho n na ito. - Pagp apuri: Ipatul oy ang pagp apuri at pagm amah ala sa sarili, at magi ng maka tuwir an sa pag-iisa. 4. **Pag papa unlad ng Mga					na magp		

Katwiran: - Tanyag pananalin ang mga katwiran at mga diwa na nagsasapag-alala sa pulang. - Sumama sa mga aktividad na nagbibigay ng pagkakaibigan at pakikipagkapayag. - Ipatuloy ang pagpapuri at pagmamahala sa sarili,							
# Week 8: Pagpapatulong sa Pagbalik sa Pag-aalaga ng Sarili at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng-Papanatiling Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng

Pagpapahintulutang Panlapi **Ang paglalakbay natin sa kerneng pulihin ay nakatutlong sa atin upang makapag-ingat at makapagbigay ng kapayapaan sa mga mahihirap na nasa pagsasama ng isang malalaking pagbabago. Sa week na ito, magtataon tayo sa mga bagay na nakakapagpapatulong sa pagb	Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuonig nasa pagsasama. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-usap at Pagpapahintulutan:** - Umabot ka sa isang pambansang o lokal na grupong pangkatwiran. - Sumuot ng pagkakamit at pagpapasi	Kernel ay isang komunitenig-pangkatwiran na pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan at pagsusuport sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng isang maaaring, makatuwiran, at makabanggit na pagnaanalize at pagpapahintulutang para sa mga naaaplayo sa narikot, depresyon, at iba pang kalusugan mental. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pag-akalaan ng Kalusugan Mental:** - Anunsyo ng pagpapahintulutan upang maging	Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang tulungan ang mga mamahaling makabalik sa kanilang normal na buhay, habang nagpapatulong sa kanilang pagsisikap at pagtatag. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Umalok sa sarili nang may pagpapuri at pagmamahal. - Aking makapagbigay ng pananagut sa aking kalusugan	Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali sa paglilingkod sa sarili. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komunitenig Suport:** - Umaskulsila sa mga kaibigan at pamilya na maging kanilang pag-iisa at tanyag na	Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indi, habang nagbibigay ng mga esensyal na alat at konteksto upang makapagpasya at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpapatuloy sa pagpapahintulutang sa sarili, habang	komunitenig-papanatiling kalusugan na may tiyak na pagtutuwing na magbigay ng makapagpapatulong at maipahayag na pagsusuri sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang. Ang kerneleyon na ito ay nagtatawayan ng mga individuonig nanghuhusay sa paglalakbay ng kanilang pagkakaibigan, at magpapatuloy sa pagpapahintulutang sa ibang mamamahaling pagsusuri. ## Bagong Pag-aari: 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin ang pag-acknowledge na may mga kalungkutan at kaba sa paglalakbay ng kalusugan.	pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglilingkod sa sarili at sa ibang tao. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa isang malingkon at direkta na pakikipag-usap. Tanyag na pagtatanong ng mga kaisipan at emosyon ay magpapatuloy sa pagpapahintulutang. 2. **Pagpapahintulutan:** Tulungan ang isang tao na makiisa at makapag-isipan ng mga alternatibong solusyon sa kanilang kalusugan at kalidaden ng buhay. 3. **Pagsisiklab ng Kapayapaan:** Ipakita ang mga teknikal at emosyonal na pagkainin ng kapayapaan, tulad ng pagpapasigla, pagpapahintulutan, at pagpapakilala ng sarili. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skol:** **Tulongin ang mga individuo upang makatwiran at makapag-aral sa mga aral na nakakuha sa kanilang

alik sa pag-aalaga ng sarili at pagpapahintulutang panlapi para sa mga naaaring makasalamantang pagkakaibigan. **## Mga Tanyag na Pag-iisip:** **1. **Pagsisiklab sa Sarili:** Inihayag ang kahusayan ng pagsisiklab sa sarili bilang isang potensyal na alat para sa pulihin. Tanyag na pag-iisipin	gla sa pag-usap na makakapagbigay ng kapayapaan at kahusayan. - Pagkatwiran ay nakatutulong sa isang malingkarna diyalog para sa pagtatangka sa mga sariling problema at solusyon. 2. **Pag-aksaya ng Mga Sariling Naidagda:** - Identifikahin at ipinakilala ang mga bagay na nagsasabing kalusuganmo, tuladng emosyonal na kabagage, paniniwala, at pag-aakro. - Pagkatwiran ay nagtatangka magbigayng mga rasyo para sa pagpapahintulutan at pagpapatawa sa mga sariling naidagda. 3.	makatuwirang sa mga isyu sa kalusuganmental at ang kanilang epekto sa buhay. - Pagtuturong mga strategi sa pagsisikap, pagpapalagay, at pagpapahintulutan para sa pagbabalik sa loob at pagpapasaya. 2. **Pagtuturo at Pagsusuport:** - Magkaisa at pag-usap ang mga tanyag at di-naging pagkakaibigan upang makapag-alala at makapagbigay ng pagsusuport sa isa't isa. - Pagpapatulong sa pag-access ng mga sumbera at serbisyo para sa kalusuganmental, tulad ng terapya, konseling, at grupong pagsusuport.	at kaligayahan. 2. **Pakikipagkapasunod sa Mga Lahi:** - Tuwing may pagdududa o pagkakamali, alamin ang mga alternatibna solusyon. - Pagkatwiran at pagpapuriay mas malalakingtulong kaysa sa pag-iwanan ng sarili sa isang mahirap na sitwasyon. 3. **Pagsisikap para sa Pagbago:** - Tanyag na pag-asikap upang matugunan ang mga bagong pagkakataon. - Ang pagbabago ay may malalakingkatiyakan, ngunit ang pagsisikapay nagbibigay ng makabangkapayapaan. 4.	samahan. - Tuwing may pagdududa o pagkakamali, umuugal sila na mayroon silang komunitengna nagtatangka magbigayng tulong. 2. **Pagsasama at Pagpapahintulutang:** - Sumama sa mga grupong pangkatwiran o kabuhayanna may nasa akingkalusuganna upang makapag-usap at makahanap ng solusyon. - Tanyag na magbigayng pagkain, tulong sa pagpapaalala, at kapayapaan sa isip at kaluluwa. 3. **Pagpapahintulutang sa Pag-aaklas:** - Ayusin ang mga rutina at habita para maging mas	nagsisikap para sa pagbabago at pagbalik. - Tuwing may kailangang tulong, ipagmamalaki ang mga nararapatna pag-iwan ng sarili upang makatwiran at makapagpasya. 2. **Magkaisa tayo:** - Ang komunitengnatin ay nakatutulong sa pagpapahintulutang, kaya't maging makabayad ang pagtutulong sa isa't isa. - Mag-usap at maging makasama sa paglalakbay ng mga sariling pagbabago. 3. **Subukan ang Mga Alternatibong Pagpapahintulutang:** - Ang mga lihim at pagpapahintulutang ay maaari	Ang pagpapahintulutang ay nagpapatulong sa pagtatakda ng mas malalakingpag-asay upang maging maipagmalaki at maipagtingin ang mga nangangailangan ng pagpapahintulutang. 2. **Pagsusuri ng Kalusugan:** Pagkatapos ng pag-acknowledge, pagsusuriang aking kalusugan at pangangailangan sa pagpapahintulutang. Itong nagpapatulong sa pagtuklas ng mga bagay na: - Ang mga nakikita at nakikita ko sa aking paglalakbay. - Ang mga makapagbigay ng pag-usap at pagsusuri sa aking kalusugan. - Ang mga makapagp	pagkakaibigan, pakikipag-usap, at kapayapaan. 5. **Pagpapahintulutan sa Pagbalik:** Ayusin ang mga pasyenteng na naghahanap ng langit ng kalusugan para sa kanilang bagong simula. Tulongin sila sa pagpapaunlad ng mga haba-habang pagpapuri at pagpapahintulutan. 6. **Pagbabago ng Kalusugan:** Ipakita ang pagsisiklab na ang kalusugan ay maaari na magbago at makatwiran. Tanyag na pagtatanong at pak

ang mga bagay na nakatutlong sa pagpapatawa at pagpapakapay sa sarili, tuladng pagpapasaya sa mga minamahal, paglalakbay sa alam, o pagtatanimng isanghulingpaniniwala. **2. **Mga Pagkakaibigan na Nakatutlong:** Talakayin ang epekto ng mga makasalamantang pagkakaibigan sa kalusugan at welne	**Pagsisilbi at Pagpapaunlad:** - Magingmakatuwang na katwiran sa isang malingkar na pagsisilbi, na nagbibigay ng kabuuan at pagkakamit. - Tulonginang isa't isa sa paglutas ng mga karaniwang pagkakabuti o pagbabago. 4. **Pagpapahintulutan at Pagpapaunlad:** - Magingmakatuwang na katwiran para sa pagpapahintulutan, na nagbibigay ng kabuuan at pagkakam	3. **Pagpapahintulutan sa Panganib:** - Pag-alala at pagpapahintulutan sa mga individuong naghahanap ng tulong sa pananip, depresyon, o kaanyo. - Pagtutor sa mga teknika sa pagpapagupit at pagpapahintulutan para sa pagbabalik sa kalusugan at pagpapasaya. 4. **Pagpapaunlad ng Resiliencia:** - Pag-aral at pagpapahintulutan ng mga koping at mekanismo sa pagtanggap sa kas	**Pagpapaunlad ng Mga Skol (o Modul) na Pangkatwiran:** - Ikong puri at pagpapurisa sarili nang may pagtutuwang upang matuto at maging mas mabuti. - Ang mga modul na ito ay nakapagbigay ng makabang aral at kapayapaan sa aking paglaya. 5. **Pagpapatulong at Pagpapuri sa Kalusugan:** - Tuwing may pagkakamali o pagdududa, alamin ang pagsusuport sa mga profesional ng kalusugan. - Ang	malinaw at mapagpasigla ang isip. - Subukin ang mga bagong teknas o hiway na makapagbigay ng pagkakamot at kapayapaan. 4. **Pagpapahintulutang sa Pag-iisa:** - Nakatutunang maging malikot at maging maaari ang pag-iisa para sa kalusugan. - Tanyag na maging katuwiran at pagmamalaki sa sarili, at samantala maging makapagpapaalam sa mga nakakapagdamdamin ng pag	na may mga alternatibong forma, tulad ng pamumuno sa kalusugan, pagpapasaya sa sarili, at mga teknika pagsisikap. - Subukan at talakayin ang mga ito para sa iyo, at selosyonan ang mga nakakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. 4. **Huwag Mangyari sa Pag-iwan:** - Kung may mga nakatutulong na pamamagitan o pagkain na nakakapagpabuta, huwag mangy	apatulong sa pagpapahintulutang at pagbabago. 3. **Pagtuklas ng Mga Pagkakaibigan:** Tuko sa pagtuklas at pag-iisip ng mga pagkakaibigan na nakatago sa aking kalusugan at paglalakbay. Itong nagbibigay ng makatuwang na pag-unlad at pagpapahintulutang. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** - **Maging Makatuwang:**	

ss natin. Anong mga pagkakaibigan ay nakapagbigay ng kapayapaan at pagpapahintulutang? Paano tayo nakatutulong sa isa't isa sa panahong kailangan? 3. **Pagpapatulong at Pagpapahintulutan: Eksplorahin ang konsepto ng pagpapatulong sa ibang tao at pagpapahintulutang sa sarili. Anong mga bagay nakak**							

apag papa unlad sa atin para magi ng mas malin gas na pag-aaala ga sa kalus ugan natin? **## Mga Pag-aari at Pagta tangk a:** **- **Pag sisikl ab sa Sarili:** **"Nana natili**							

Pag-aasik sa Pagtugunan ng Suplemento:

Methylfolate □
B12 □
Mg □
Theanine □
Tyrosine (Warrier) □
Lain na _____

Nangyari na ang lahat ng pag-aaral sa oras ng pagsasapod sa buwan 2:
- _____ (Isang complete na pangitngit ng oras) ay nakuha para sa mga sesyon.
- Ang madaling panimula ay _____ (na isang anumang valor sa oras) hrs.
- Walang pagkakausap na sakit o malaking stresor na nakatagpo: _____.

Ang pinakabigat na pagkakataon sa buwan na ito:
_____

Buwan 3: Taong Makatuwing (Biolohikal na Pagtatayo)

Panimulakin ng Pag-unlad

Ang pag-unlad ng isang tatag na pagsusuri sa kalusugan ay mayroong malaking papuri sa ating kapayapaan at kaligayahan. Sa buwan na ito, magtutugon tayo sa mga biolohikal na pagsasakop na naghahawak sa ating pag-unlad at pagbabago.

1. Genetikang Atencyon

- Ang gen at ang kanyang papuri ay isang malaking konsepto sa biyen. Subalit, ang impormasyon na ito ay mas malalim pa.
- Naging kaaliwan na nakatuklasan ang mga scientist tungkol sa mga gen na nagtataas ng risko para sa mga bagay tulad ng depresyon at ansya.
- Ang MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase) ay isang eksemplo ng gen na nakatutunang papel sa pagpapalagay ng chemikal sa otak.

2. Neurotransmiter at Hirap

- Ang otak natin ay isang kompleks na sistema na nagpapa-usap sa mga sel yaong nagtataas ng pag-iisa at pagpapahintulut.
- Ang neurotransmiter, katulad ng dopamine at serotonin, ay mga chemikal na nagpapalagay ng kaligayahan at pakikipag-usap.
- Ang DRD2 (Dopamine Receptor D2) ay isang reseptor na nakatutunang papel sa paggamit ng dopamin, na naghahawak sa motivasyong natin at pagpapasaya.

3. Pagtatawanan sa Stres at Paninidyan

- Ang stres at paninidyan ay may mga biolohikal na epekto sa ating katawan at pakiramdam.
- Ang koitinin (cortisol) ay isang hormon na nagsasalaan ng "luna" ng katapusan, subalit ang mataas na level nito ay maaari mang dahongin ang kal

Pagkaisa ng Lingo Ang pagkaisang linggo ay isang pangkalusugan	**Mood (Ais na Pananatili)** Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararapat mong makilala sa	## Kerneng Pagbangon: Energia Ang energia ay isang pangunahing konsepto sa paglalakbay	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep) Ang pag-iisip na "sleep" sa konteks	# Ansiyetad ## Sumusunod na pantas: 1. **Identifikahin ang tuwing may ansiyeta	**Craving** Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang may	## Recovery Kernel: Ang Kernekng Pagbanggit sa Pagpulihin Ang Recovery Kernel ay isang	## Recovery Kernel: Gabay sa Pagbangong Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapasok na may tiyak na pagsisikap upang tulungan ang mga

na panahunang matugunan ang mga kahilingan at pagtatanggol sa sarili nang makapagpasya. Sa oras ng pagkaisa, nakakalala ka sa magiging masaya, malalim na naghahangad, o nanganganilangan ng pagpapasya. Ang mga pulong sa pagkaisa ay maaaring paglalakbay mo sa pagpapulupot at pagbabalik sa loob ng sariling kalusugan. Nakakapagbigay-pakasing pag-aaking at pag-iisa, at nakatutulong sa pagtataw-ala at pagpapahintulutang sa sarili.

Magaing at positibong mood ay may mga patugunan na:

- **Pananagutan sa Sarili:** Pagmamahal sa sarili, pagpapasigla, at pagpapakita ng apatang pananalapi (na parang isang "simpel na rutina" na natin patungo sa pagbangon at pagpapasaya. Sa kerneng Recovery Kernel, nakatutunay na ang energian ay may kakaibang kapangyarihan para magpatawa, magbigay ng hope, at magpatulong sa pag-aakrong mga bagay na kinakailangan para sa pagbago.

Paano makakuha at makapagpasang energia?

1. **Pagpapasaya at Pagtuturuan:**
   - Nakikita natin na to ng Recovery Kernel ay hindi simpel na pag-iwan ng malalim na pag-susatubong pagkakaibigan. Itong nagtatakasa isang proseso na nakapagpapasensya, nagpapatuloy sa pag-unlad, at nagbibigay ng pagkakataon upang ang isang tao ay makapagtinginuli sa sarili nito ng mas malinaw na panahanaw.

Ang mga kahilingan para sa pag-sleep:

1. **Pahintulutang sa pag-depresyon at ansyo:** d:** Naramdaman mo bang may pag-aakala, pag-iisip, o pag-aalinlangan na madalingdumalimut at maging malalim? May mga situasyong nakikita mo na nagpapag-alalaka?

2. **Pahusayang Pag-iisa:**
   - **Naramdaman mo ba ang pagkakaibigan sa sarili?** Mag-iisa at mag-ingat sa mga bagay na nakakapagpabigyan ng ansiyetad.
   - **Pagsisikap na matutunan ang mga kinalaman sa mga nararap at paginalok na substansia at maaaring magdudula sa pagbago ng estado ng kalusugan at kaligayahan. Itong nararap at na ipinagmamalaki at naisnating iwasan, habang naghahanap tayo ng mga alternatibong solusyon upang makapagpasya at matugunan ang aming mga kailangan.

komunitengpagsusuri at pagpapalagay ng pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagbabago. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan at direkta na pagnaanalize ang mga kasanap sa pagpulihin, para sa mas malinaw na pag-iisa ng mga radyo at solusyon.

Ang Mga Langit ng Pagpulihin:

1. **Pakikipag-usap at Pakiki- individuong naghahanap ng pagbango at pagpapulihin sa kanilang kalusugan.**

Ito ay isang makatwiran at direkta na keramahan na nagbibigay ng mga alat at kaalaman para sa pag-aakma, pag-alala at pagbabago. Ang keramahan na ito ay may malinaw na proses at kabuuan ng pagsusuport upang matugunan ang mga hangarin ng pagbango at pagpapulihin.

Ang mga dahon ng Recovery Kernel:

1. **Pag-akma at Pag-alala:**
   * Identifikasyon ng mga sariling kaba at limittasyon.
   * Pagtatanim ng isang aman at makapagpapaunlad na pag-iisa.
   * Pagpapahintulutang pabuti ang emosyonal na kalusugan.

2. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:**

magbigay ng pag-aalinlangan at pagpapahintulutulot upang makapagpasya ka sa sarili at sa ibang tao.

Mga Sugbayan:

1. **Pagsisiklab sa Sarili:**
   - Lumakad sa mga bagay na nagtataas ng kaligayahan mo, tulad ng pag-aaral, paglalakad sa alam, o nakapagbigay ng kaligayahan).
   - **Pagsisiklab sa Positibong Pag-iisa:** Sumama sa mga makikipagkaisa at makipagpapatawa, at maging makasigla sa pagpapahintulutang sa ibang tao.
   - **Pagpapakita ng Kasiyahan:** Maging maluwal at maipon, at nakakapagbigay ng kapayapaan sa mga nakikita at nararap at mong makipagkaisa.

Sa pagkakaibigan natin sa mood, napakapahintulutang ang mga kabuuan ng kaligayahan, katwiran, at pagmamahala sa sarili ay nagbibigay ng energa.
   - Tuwing may oras, ipagpatuloy ang mga hiwalay na pagpapasaya na nakatago sa araw-araw, tulad ng pag-iisa sa alam, pagbasa, o paglalakad sa tabi ng natitirang kabuuan.

2. **Kapatiran at Sambang Pagtutud:**
   - Ang mga pulong at samahan na nagsasama ay Ang sleep ay isang potensyal na alat upang ang mga emosyonal na kaluluwa ay makapagpa-reset at lumikhang distansya sa negatibna pakiramdam.
2. **Pambuhayin ng sistema immunitary:** Sa pag-sleep, ang kaisipang katawanay nakakapag-resto at nagdudulot ng pagpapalaki ng mga mekanismo ng sistema immunitary para sa labansa mga baktera at virus.
3. **Maguwaping ng memori teknikalna pagpapahintulutang:** Pulungin ang napakabagong pagkain, pag-iisip na positibo, at mga teknikang pagpapalimut.

3. **Kausipan at Pagtuturo:**
   - **Talakayin sa isang makatuwiran o kaibigan:** Sumasendihin ang iyong mga pakiki-ansiyetad at humingi ng tulong upang maipag bigay ang solusyon.
   - **Ikot ang mga grupong papuntal sa ansiyetad:** Magkaroon ng aklat:**
   * Umalkisa pag-usap na makilahok ang lahat ng mga paksa at perspektiba.
   * Kumita at dokumenta ng mga nakalaan at kabahinpara sa pag-aral at pagpapasensya.

2. **Pag-akala at Pag-introsyura:**
   * Inihayag ng mga individuong ang kanilang mga isyu, kabaloan at limang-limang na nakatago.
   * Tumutugon sa isang malingkuri at maaaring mapagbago ng
   * Pag-iisip ng mga di-masala at positibong naratif tungkol sa sarili.
   * Pagpapasya sa sarili at pagpapahintulutang magpasa-sila.
   * Pagtatakda ng malinaw na makapagbigay ng pananagutna mga haba sa buhay.

3. **Pagbabago at Pagpapaunlad:**

   * Idolora ang mga di-naaasahan at pagpapahintulutang maging fleksibel.
   * Pagtuklasng bagong kabisaan at pagpapasya sa pagbabago.
   * Pagtatawanang mga bagong pagkakataon at pagpapahintulutang maging mas malalaking indi.

4. **Pagpapaunlad at Pagbango:**

   * Pag-iisip ng mga makatuwiranna rutina at pagpapasya sa paglaku nito.

pag-usap sa mga kaibigan.
- Subukang magingmakipag mamalaki sa sarili at magpasasa ang mga kabasa ibang bagay na maaari mong gawing pagkain o paglilingon.

2. **Pagpapasya at Pag-aalinlangan:**
- Lumikha ng oras para sa pag-iintindihin at pagkain ng masigla, at pagpapasigla, ay magaing na pagsisiklab sa pagbabago ng mood.
- **Pagpapahintulutang at Pagtataw-ala:** nito:
- **Maguing masigla at mapagpasasalamat:** Ang pasasalamat ay isang makatwiran na lahing nakatutulong sa pagpapalagi ng positibong panaw.
- **Nagsisimula sa Pagbabago:** Ang mga bagong rutina at habítos, katuladng paglalakad,
- **Pagpapasigla, ay magaing na pagsisiklab sa pagbabago ng mood.
- **Pagpapahintulutang at Pagtataw-ala:** magbibigay ng energa at pakikipagpusalan.
- Humanting na makisama ang mga kaibigan, pamilya, o kapartiyero upang makapag-usap, makapagtingin, at makapagpatulong sa isang diwa ng pagbago.

3. **Pagpapasaya sa Paglilingkuran:**
- Ang mga aktibidad na nagpapatulong sa kaligayahan at pakikipagpusalan sa paglilingkuran ay magbibigay ng energa.
- Iyon na a at pakikiisa:** Sa pag-sleep, ang otak ay nagsisimula sa prosesong naisamang mga di-kailangang impiyerno at nagpapatuloy sa pag-organiza at pag-i-code ng mga nangyari sa araw.
4. **Pagpapalaking kapayapaan at kaligayahan:** Ang makatwiran at malambot na sleep ay nagbibigay ng pagkakataon para sa isang tao upang maging mas nakapagpapa-salamat, mas puhuna, at mas mapag pagkakaibigan na nakakapagpapasaya at makatwiran sa mga kaibigan na may similar na pakiki-ansiyetad.

4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:**
- **Consulta ang isang profesional na may alam tungkol sa ansiyetad:** Ang doktor o psikologay makapagbigay ng mga rekomendasyong pangkalusugan at pagpapalimut.
- **Subukang mga terapya:** Mula sa kognitibo- pananaw sa sarili.

3. **Pagpapaunladng Mga Strategiya:**
* Pagtuklasan at pagpapaliwanag ng mga efikas na teknika para sa pag-alala sa kalusugan, pag-aalaga sa sarili at pagbabago.
* Pagkitang mga solusyon na may kopon at makapagbigay ng katarungan sa individuong at kanilang paglilingkuran.

4. **Pagpapakilala at Pagtutugon:**
* Nagbibigay ng kabuuan at
* Pagtuklasng mga bagong kab

pag-iisip.
- Subukang magingmakipagusapsa isangkaibigan, pamamagitanng diarynapag-iisa, opagkainng mganakalimutannabagayupangmaipahintulutotang mgaemosyonat makapagpasya.

3. **Pagpapasya sa Ibang Tao:**
- Tulongin

Sumama sa mga terapi at grupong papuntal para sa pagpapahintulutang at pagtataw-ala, na nagbibigay ng kaaliwan at kapayapaan.

Ang mood ay isang dinamiko

nangyari kapag gumawaka ng mga bagay na nakatutulong sa komposisyon, maglilingkuran sa alam, o naglalakad sa tabi ng natitirang kabuuan.

4. **Pagpapasaya sa Pag-aakrong Mga Talenta at Kapangyarihan:**
- Ang pagtuklas at pagpapasaya sa mga talenta at kap

mamahal sa sarilinito at sa ibang tao.

Mga Tip para sa Madaling Pag-sleep:

* **Pareho ng oras ng pag-sleep at pag-awit:** Subalit sa halip na maging robotik, makigipako ng mga ritmo ng katawanko.
* **Maayos na hanggananan ng

perceptual (CBT) hanggang sa terapya sa grupo, may mga bagay na nakapagbigay ng tulong sa pagtatagpuan at pagpapahintulutang sa ansiyetad.

5. **Pagbabago sa Panahon at Pagsisikap:**
- **Manatili sa rutina:**
* May oras para sa pag-

pagsisikap para sa mga nakahahanap ng tulong at pagpapalagay.
* Tumutugon sa mga katanunan at pagkakaibigan na nangangailangan ng pag-iisa at pagpapuri.

5. **Pagbabago at Paglilingkuran:**
* Nagpapatuloy sa pagtuklasan

ang mga kaibigan o pamilya na nanganga ilangan ng pag-iisa.
   - Maging maki pagbaka sa komunity mo at mag pakita ng supo rt sa mga taong nagh ahan ap ng pagk aisa.

4. **Pagpapahintulutulot ng Pagbabago:**
   - Subukang gawing bagong rutina

ang mga halaga at praktikang nagtataas ng kaligayahan at pakikipagkapagkaisa. - Tum							
# Wk 9: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **Ang mga pulong sa pagpapalang ay may kakaibang kapangyarihan na makapagbigay-katwiran at pagkakaunahin sa mga naaaring pagkakamali at pagkakaliga**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigi	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbangong Sarili Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na nagtatangka na tulungan at ipinagpatuloy ang mga individuong nasa pagbabago. Ang kerne ng pagpapahintulutang ito ay may dalawang pangkas: 1. **Pag-alala at Pag-iinitor:** -	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapurisa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbangong Sarili Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at komuniteng-pagsusuport na framework na nagtatangka na tulonging ang mga individuo sa kanilang pagbabago at pagbango. Ang kerne na ito ay naghahawak ng mga pasyenteng nakalimutang sa ilusyon,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwidat komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerneleyon ito ay may roon ng mga pangkasa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pakikipag-usap na maaari. Baka may mga bagay na kinakahanglanin o kinakatakot na ibagay. Ang

w. Sa kerneng pulang, nakatutunan mimin ang mga bagay na ipinagmamalaki ng isang malubhang pagkakamali, tulad ng: **1. **Aking nararapat na pagpapuri at pagpapakapag-isa:** Natuto akong maging masipag sa pagpapasok sa sarili ko at pagpapuri sa aking mga galat.** **2. **Maging malaking pana	m sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indi, habang nagbibigay ng mga esensyal na alat at konteksto upang makapagpasya at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpatuloy sa pagpapahintulutang sa sarili, habang nagsisikap para sa pagbabago at pagbalik. 2. **Tuwing May Kaba:** Identifikasyon at akseptasyon ng mga kaba at mga di-panatiliang emosyon ay napakakapangyarihan sa pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:	Identifikasyon ng mga kailangan at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili. - Pagtuguna n sa emosyon at pagpapahintulutang para sa pag-alala at pag-iinitor. 2. **Pagpapaunlad at Pagpapatao:** - Pag-usap at pagpapakita ng mga diwas na nakapagbigay-pagsisikap. - Pagtuguna n sa sarili at pagpapahintulutang para sa pagpapaunlad at pagpapatao. ## Pangkas 1: Pag-alala at Pag-iinitor - **Pahintulutan ang Sarili:** - "Anong nangyari sa akin na nagpakita ng aking kailangan	pulisya ng pagkatwiran at pagpapahintulutang sa mga mamayag na naglilingkura sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Komuniten g Suport:** - Umakat ang mga pulisya ng pagkatwiran at pagpapahintulutang sa komuniten g na may mga mamayag na nararapat pang maging suporta. - Tuwing may nangyari na nakakapag pabago sa kalusugan, patunayan ang kabuuan at pagsisiklab ng individuon g na may pagkakaalaan. 2. **Pahayag ng Pagpapuri	nararapat na huminto ang sarili, o may mga kalusugan na pag-aari. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan at Pagpapuri:** - Umapaw sa sarili at ipakita ng pagmamahal sa isang malinggario nararapat na pagsisikap. - Aking makapagbigay-puso at makapagpalatandaan na ang pagbabago ay posibleng at layong natatagpuan. 2. **Pagsusuri ng Kalusugan:** - Pag-alala sa mga bagay na nakakapag papasensya at nakakapag pabigay ng kasiyahan, tulad ng	ma na nakapagbigay-daan at pagkakaibigat upang matuguna n ang mga hangarin ng pagbalik at pagpapahintulutang sa diwa at kasiyahan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga dimaan at pananampalatang nanghihinggaw sa kalusugan. - Tulungan ang individuo upang makipag-alamin at magpasa-pasahon sa kanilang pagkakaibigan sa kalusugan. 2. **Pagsasama at Pagtutuwang:** - Maging presensya at makapagbigay-daan sa pagpapakilala at	makipag-usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na umuunahin ang pagpapahintulutang sa sarili. Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay magkakasama sa pagtatakda ng isang malubhang pagkakaibigan. 2. **Magkaisa tayo:** - Ang komuniten g natin ay nakatutulong sa isa't isa. Mag-usap kayo, magbagi ng mga kahilingan at makipag-alala sa mga kasama ninyo sa paglilingkuran.	pagpapahintulutang ay magpapatulong sa iyo upang makipag-usap nang malingkakan at mapanatili ng kaligayahan. 2. **Pakikiisa:** Nakilala ka na? Pakisama sa sarili mo at ipakita ang pagmamahal sa sarili. Ang pagpapahintulutang ay magbigay ng espacio para sa iyong mga damdamin at isip, at magmotivahin ka na makiisa at makapag-ingat sa sarili. 3. **Pag-aaklas ng Mga Dahon:** I-identify at i-address ang mga pinagkakaabala at pinagkakaluluwal na dahon sa iyong paglalakbay. Baka may mga bagay na kinakahanglanin o kinakatakot na ibagay. Ang pagpapahintulutang ay magtutulung-tulung sa iyo upang makiisa at maipaliwanag ang mga ito. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Tumutulong ang pagpapahintulutang na makapagpasang mga pulong at kapayapaan sa iyong sistema. I-explore mo ang mga teknik na nakatuwing na magbigay ng kalmasan at pag-aaklas sa stres. 5. **Pagpapa

naw: **Nakapagbigay-pahintulutang ako na makisip nang mas malalim at makilahok ng mas mabuti na solusyon sa mga problema ko. 3. **Pagpapakita ng kasiyahan at kaligayahan:** Natuto akong maging mas matatag at mapagkod, at nakapagbigay-pahintulutang ang aking kaligayahan sa pagtuguna	** Pagtuguna n ang sarili sa pag-aayos at pagpapau nlad ng kalusugan, dahil ang kabuuan ng kalusugan ay nagbubuk od sa isang liwanag na pakiramda m. 4. **Pahintul utan ang Tulong:** Walang mas malalaking tulong kaysa sa pag-avaya at pagpapasy a sa kahit anong forma ng pulong. 5. **Pagpapa unlad ng Mga Pulong:** Tiyak na ang mga pulong ay may kapangyar ihan, kaya't maging makatwira n at maipagma malaki ang mga ito. 6. **Pahintul utan ang Pagsisikap :** Ang pagsisikap para sa pagbalik ay isang malaking bagay,	para magpasa-pasang loob?" - "May mga bagay ba na kinakabahan o kinakilala ako na dapat ay isipin upo?" - **Pagpapa hintulutan g Emosyonal :** - "Paano aking makapagb igay-pagsisikap sa aking emosyon at pag-iinitor?" - "Minsan, ang pag-usap sa isang malapang at naging puri ay napakabut i. Anong ibig sabihin ng 'malapang' para sa iyo?" ## Pangkas 2: Pagpapau nlad at Pagpapata o - **Refleksyon at Pag-usap:** - "Ang aking diwas ay nakapagbi gay-pagsisikap	at Akseptasyon:** - Tuwing may nangyari, ipahayag ang akseptasyon at pagpapuri sa lahat ng mga nakapag-experya ng kalusugan. - Ang kabuuan ay masigla sa pagtatang gol at pagpapuri, na nagbibigay ng katarunga n at kapayapaa n sa mga nararapat pang maging suporta. 3. **Pagsisikl ab at Pagpapau nlad:** - Tuwing may nangyari na nakakapag pabago, pag-usapan ang mga pulisya ng pagkatwir an para sa pagpapau nlad ng stratejiya at pagpapahi ntulutang. - Ayusin ang mga prosesong pangkatwi ran at	pagkain, pulitika, o pagsisikap sa sarili. - Pag-usapan ng mga di-maaaring dahon at pagtatawa nan ng mga bagay na may nararamda man. 3. **Maging Nakatuwiran:** - Pag-alala sa mga makakapag bigay ng suport at pagsasama, tulad ng pamilya, kaibigan, o grupong pagsusupo rt. - Pag-isipan ng mga bagay na nakakapag papahintul utang at nagbibigay ng kasiyahan sa buhay. 4. **Pagsisikap at Pagbabago:** - Pag-alala sa mga pasyenteng na nakatuwiran at may mga di-maaaring pagkakaibigan, tulad ng pagpapahi	pagpapahintulutan. - Tulungan ang isat-isa upang maging malinaw at maipagmalaki ang kanilang mga dimaan. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol (Blueprint):** - Ayusin at ipinapayapin ang mga pagkakaibigan sa kalusugan na may kinalaman sa diwa, pananalapi, at pagsasama. - Pag-usapan at ipinagbigay-daan ang mga stratejiya para sa pagpapahintulutan at pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Hak (Empowerment):** - Maging makatuwid sa kapangyarihan at kapakitang individuo sa kanilang pagpapahi	3. **Pagpapuri at Pagmamahita:** - Nakakapagpasa ang mga diwang pagpapuri at pagmamahita. Maging makasigla sa mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pakiramdam ng kapayapaan sa isip at kaluluwa. 4. **Tugon sa Pananagut:** - Kapag may mga nakakawindang pangit na epekto, magtuwang ang sarili para huminto at umuunahin ang pagpapahintulutan. Ang naloxone (isang antabuto sa opiates) ay isang makapag-tugon ng buhay na puwedeng inilalagay sa loob ng ating reach. 5. **Pag-alala at

n sa mga kaba at pagkakamali. 4. **Pagpapakilala ng limitalin at kapangyarihan: Nakatutunan ko ang aking mga limitasyon at nakapag-isa ako sa pagtanggap na hindi lahat ay nasa aking kontrol, subalit ako'y may kapangyarihan na magpabago at maging mas malaking tulong sa sarili ko. 5. **Pagpapak**	ngunit ang kabuuan ng kalusugan ay mas malalim pa. 7. **Pagpapakita ng Pagpapahintulutang:** Maging makatwiran sa sarili at sa ibang mga	. Anong natutunan ko sa aking mga pag-usap nang may sarili?" - "May mga bagay ba na kinakita ko sa aking mga	pagpapuri upang maging mas maligay at mapagbigay ng kapayapaan. 4. **Pag-access sa Mga Sersyo:** - Tulongin ang mga mamayag na naghahanap ng sersyo at pagkain na may kalusugan. - Ayus	ntulutan, pagpapasaya, o pagpapakita ng kasiyahan. - Pag-usapan ng mga di-maaaring pagbabago sa buhay at pagtatawanan ng mga	ntulutan. - Tulungan ang mga individuo upang maging malinaw sa kanilang mga dimaan at gawin ang mga pagsasama na nakapagbigay-daan. 5. **Pagpapaunlad ng	Pag-usap:** - Tumutulong ang komuniteng natin sa pag-alala at pag-usap. Tanyag na komunikasyon ay nagbibigay ng kapayapaan at	

ita ng kasipagan at pakikipag-usap: **Natuto akong maging mas opor at makipag-usap sa mga nakakapagdamdamin na tao, at nakatutunan ko ang pagtanggap at pagpapahintulutang sa mga usapin.** **Ang mga pulong na ito ay nagbibigay-daan sa aking paglalakbay patungo sa pulang at pagbabago.**							

Nakakapagpasakong malalim na kapayapaan at kasiyahan, at nak							
# Wk 10: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Boost) **Ang Week 10 ay nakatutuna ng sa pagpapalakpakan at pagbabago ng mga pagsisikap na naghahangad sa pagbalik sa loob ng komunitang support. Ito ay isang**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga pulisya ng pagkatwiran at pagpapahintulutang sa mga mamahaling	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandayan upang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagpapahintulutang at pagpapuri. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga makakapag-alala at mga pagsasama upang maging mas malalaking	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga makakapag-alok ng katwiran, upang matugunan ang mga kahilingan ng mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkakasunod-sunod upang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuon sa pagpapaunlad ng mga pamamagitan at pagsisiklab ng mga alternatibo	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistema na nagbibigay ng pamumuhay at pagkatwiran sa lahat ng tahimik at mapagmalas na nakakapag-alala sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagpapahintulutang: 1. **Pagsisiklab at Pag-iinitor:** - Pagkakaibigan at pagtuwiran sa isang luhang, malubhang, at nangangailangan ng pagpapuri na pamamagitan ng mga makatuwang na tanyag at di-nagdasol.

panahon upang magingmasmalinawang mgadiyalog at interaksyon, at magingmasmatatagang mgapagsisikapna nagtutugonsa pag-aasik. **## Mga Tangkas na Pag-iinitor (Recovery Tools)** **1. **Pagsusuring mga Pagsisikap:**** **- Inalok sa mga pamumuno at isang ibang pamb ansin upang magi**	pagkakaalaman at pagkainis-biro. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan Ang kerneng Recovery Kernel ay nagtatanghol sa: 1. **Pagpapaunlad ng Kalusugan Mental:** - Ayusin ang mga konsepto at pagkakaalaman tungkol sa kalusugan mental at pagpapuri. - Tuwing may kailangan, pagsasapag-alala at pagsusuport sa isang anong nais magbago. 2. **Pagpapaunlad ng Mga Pulisya:** - Tumutulong sa mga individuo upang makapag-iwanan at pagpapuring mga pulisya na nakatutulong sa kanilang pagbalik.	Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ng Kalusugan (Self-Care)**: - Tanyag na pagmamahal sa sarili at pagpapasaya ay ang pangunahing basa sa pagbalik sa kalusugan. - Tulungan ang mga kaklasey na makapag-alok ng oras para sa mga aktividad na nagtutugon sa kanilang emosyon at nangangailangan ng relaksasyon. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan (Therapeutic Development)**: - Magkaisa kayong maging makatuwang na mahuhusay sa pagpapahintulutang.	tulong sa pagtugon sa mga kailangan ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umakat sa kabuuan ng mga makakapag-alala at pagsasama na maging pagkakaibigan at tulong sa isa't isa. - Pagpapahintulutang pananalapi at pagkainis ng mga isyu sa kalusugan, pag-aari ng mga kailangan, at pagtugon sa mga pangangailangan ng bawat indi. 2. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Maging makatuwing na	manlalakbay sa pagbalik. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan at Pagsasama:** - Umawit ng kabuuan at pagsasama sa pagpapagaling. - Tuwing may kailangan, mag-alok ka ng katwiran at pagkaina maaari mong kainin. - Pagkatwiran ay nakatutunang pananalapi para sa mga kalungkutan at pakiramdam ng pagdududa. 2. **Maging Nakatuwing na Makakapag-alok:** - Tanyag na pagsisiklab sa katwiran at pagkaina maaari mong ibinigay sa ibang tao.	matuguna n ang mga hangarin para sa pagbalik at pagpapaganda ng kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasyana ang pagbabago ay isang pagsasama. - Tanyag na makipag-usap sa sarili, "Ang aking kalusugan at kaligayahan ay mas importante ngayon." 2. **Magkaisa:** - Humingi ng tulong sa mga taga-pamilya, kaibigan, o kapara sa pagtuguna n sa pagdududa at pag-aalinlangan. - Subukang maging makisilbas	ng pagpapahintulutang upang matuguna n ang mga kahilingan ng bago mong pagkakapag-alala. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pagkatapos ng isang malubhang pakikiisa, pag-aalinlangan, o pagdududa sa kalusugan, ang unang paso ay makipag-usap sa isang pagsasakyan ng pangkatwiran o pagpapahintulutang. - Maging maaaring mag-usap sa isang kaibigan, pamilya, o profesional na may alam tungkol sa kalusugan at pagbaki. 2. **Tulong sa Pagpapaunlad:** - Subalit,	2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ayusin ang mga kaalaman at kapangyarihan para sa pagpapaunlad ng kalusugan, pagpapahintulutang ang mga individuong maging mas malalaking at mas makatuwang na katayuan sa kanilang pagbalik. 3. **Pagpapakilala sa Sarili:** - Inaral ang mga teknik para sa pagpapakilala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapahintulutang ang mga individuong maging mas mapagbigay ng pag-iisa at pagmamahal sa kaninang mga kagipitan. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Tumugon at tugunan ang mga kahilingan ng komuniteng pangkatwiran, pagpapahintulutang ang mga individuong maging mas nakatuwang at nais na tulong sa isa't isa. 5. **Pagpapakita ng Pagpapuri:** - Magpakita at ipinagbigay ng pagpapuri sa lahat ng mga tahimik at mapagmalas na nakararating, maging katulad ng isang malub

ng mas malinaw ang mga diyalog, at magiging mas maaaring identifikang mga pagkakaibigan at mga pagkakaala. **2. **Pagsusuring Kalusugan sa Komunidad:**** **- Pag-organisa ng mga grupong support at pag-usap sa mga naunang pangnakatagpoupang g makita ang mga kalusugan at pagkakaibigan sa komu**	- Nakakapagbigay ng mga strateji para sa pagpapaunlad at pagtuguna n sa mga tantangan. 3. **Komunit eng Pagtutulungan:** - Nagkaisang mga mamahaling individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri para sa pagtutulong at pagpapasok sa isang positibong komuniteng setup. - Inihahaing mga makatuwing pagkakaibigan at pagpapasok sa kalusugan. 4. **Mga Mamahaling Pagkakaalaman:** - Nakapagbigay ng mga aral at pagkakaalaman na nakatutulong sa pagpapuri at	- Pag-usapan ang mga nakararot na pakikipag-usap at teknika para sa pagpapuri at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad ng Komunidad (Community Building)**: - Maging isang katuwiran at tulungan ang isa't isa sa paglilingkuran at pagpapuri. - Pag-organisya ng grupong pangkatwiran para sa mga kaklasey na naghahanap ng similiar na pagkakabagay. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Kabilang (Peer Support)**: - Tuwing may kailangan, maging makatuwang na makipag-usap sa	samahan para sa mga nakalimutang magbalik sa kalusugan. - Promuha at ipinagpatuloy ang pagpapuri at pagmamahala sa bawat indi, agad at nang walang kondisyon. 3. **Pagtutugon sa Pagkakaibigan:** - Tulungan ang mga makakapag-alala na maging mas malaking tulong sa isa't isa. - Ayusin ang pagkakaibigan at pagtuwing para sa pagpapahintulutang mga pananalapi at pagbabago. 4. **Pagpapaunlad at Pagbalik sa Kalusugan:** - Ayusin ang mga rasyo at mekanismo para sa	- Pag-alok ng kabuuan at pagpapasaya sa mga nakakapag-alok upang maging masaya at maligaya. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Katwiran:** - Tuwing may pagkakamali, aralin at ipinagmamalaki. Walang pagdududa sa pagpapagaling. - Pag-alok ng mga katwiran na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapuri sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Tanyag na pag-iisa at pagmamahal sa sarili, at ang pagtatanggol sa sarili ay may kakaibang kapangyarihan. - Pag-	at makipagkooperasyon para maging mas malalaking tulong sa isa't isa. 3. **Pag-iintindihin ang Emosyon:** - Aksepta at pahayag ang mga emosyon na nakikita, tulad ng pakiramdam ng kalimutan, pakyasma, o galaw. - Subukang maging makisilbas sa pagpapahintulutang sa sarili at pag-iintindihin ang mga emosyon na nakikita bilang normal na reaksyon sa pagbabago. 4. **Pagsasama at Pagtutuwang:** - Humingi ng tulong sa grupong pangkatwiran o kaibigan na may alam tungkol sa	kung ang mga simptomay nagsisilbing malalim at nakatutuklas sa iyong buhay, maghanapka ng tulong sa isang profesional na pagsasakyan o klinika. - Ang mga profesional na may pakikipag-usap at pagpapahintulutang ay makapagbigay ng malinaw na direksyon at suport. 3. **Maging Nakatuwiran:** - Pagkatapos ng pag-alala, maging nakatuwiran na ang iyong kalusuganay isang proseso at ang pagbaki ay kontinuyan. - Subukin ang mga bagong stratejiya sa pagsisiklab, pagpapahi

nitang support. 3. **Pagsusuring Paghahandog ng Gabay: - **Pag-usapan sa mga tanyag at maaaring magingmakatulong na pambansinupang matuklasan ang mga bagay na nakatutulong sa pagbalik sa loob. 4. **Pagsusuring Mga Sarili ng Pagsisikap:** - **Pag-alok ng oryentasyon sa**	pagbalik sa kalusugan. - Inihahaiang mga makasama at makasuport na pagkakaalaman para sa lahat ng nag-aaklat. 5. **Pagpapaunlad	isang kaklasey na nakatutulong. - Pag-alok ng pagkakasama at pagpapahintulutan sa isa't isa. 5. **Pagpapaunlad ng Mga Alinman (Personal Growth)**: - Pag-isip na ang mga nakararot na pakik	pagpapaunlad ng mga makakapag-alala. - Tulungan ang isa't isa na lumakad sa pagbabago at pagbalik sa kalusugan, nang may pantay na kaalaman at papuri.	alok ng pananalapi at katwiran para sa sarili, at ang pagpapasaya ay maging prioridad. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Tumut	pagbalik sa kalusugan. - Magingmakisilbas sa mga sugal at teknikang pangkatwiran na nakapagbigay ng kapayapaan at pagtutuwang. 5. **Pag-iisip ng	ntulutang, at pagpapakapag-alala para makatwiran sa iyong sarili. 4. **Pagsisiklab at Pagpapahintulutang:** - Eksperimentahin ang mga bagong teknika	

sarili at pagtatawanan ng mga pagsisikap na naghahangad sa pag-aasik, katulad ng pagod, kasamahan, at pag-iintindihan sa sarili. **5. **Pagsusuring Mga Alternatibong Pagpapalakpakan:**** **- Eksplorasyon ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapalaki ng pag-aasik, tulad ng kabuuan ng sarili, pagpapasa**							

ya, at pagpapahusay							
# Wk 11: Pagpapahintulutang Panlapi **Ang Week 11 ay nakatutunay na ang paglalakbay natin sa pagpapahintulutang panlapi ay nangangailangan ng mas malalim na pag-iisip at pagtatanong. Sa halip ng mga simulaing pananaw, ngayon ay magpapatuloy tayo sa mga praktis na strateji at**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kabuuan para sa pag-aaklas ng sariling kalusugan, matatagpuan sa kaunlaran at pagsisiklab. ## Bagong Pagbaki:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuporta sa paglingkuran at pagpapulihin ng mga nararapat. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagpulong sa Sarili Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pangkatwiran na pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan at pagsusuporta sa mga individuong naghahanap ng pagpapulong sa sarili, malalaking pananagutan, o pagbabaril sa naratif ng kanilang pagkakaibigan. Ang kerneleyon ay nakatutunang magbigay ng isang maaaring at makapahintulutang pangkasiyahan na may mga modulo at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay ang pagkakaibigay ng mga makakapagpapatulong na pamamagitan ng mga modulo at pandamaan na nakatwiran, na nagbibigay ng pangkalusugan at pagsisikap upang matuguna	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at mamamahayag na nakatago sa pagpapabalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng tulong upang lumakadmuli at makapagbaka sa kanilang pagkakaibigan, pagsisikap, at kabuuan. ## Bagong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkakasunod-sunod upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagpapahintulutang at pagsisikap para sa pagbalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang pag-aalok sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Tanon ang iyong kalusugan at kalinawagan. - Ipatuloy ang pagpapakilala sa mga lihim at mga di-pakikipag-ugali na nararapat na ipanatili at ipagpalit. 2. **Pagsisikap na Positibo:** - Umalok sa pagpapasigla at pagpapahintulutang ng iyong sarili. - Ipatuloy ang pagtatanim ng positividad at pagmamahal sa sarili, ngayon at sa mga araw na magkakaari.

pagsusuri ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapahintulutan at pagbabalik sa positibong kalusugan. **## Mga Tanyag na Pag-iisip:** **1. **Pahintulutan at Aksep tasyon:**** **- Anunsyuhin sa mga pamumuno at pagsasama ang kahulugan ng pagpapahintulutan at aksep tasyon.** **- Talakayin ang mga diyalog na nakat**	1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na maging makapangyarihan ang pag-aaklas sa sariling kalusugan. Tanyag na pag-iisip at pagpapasya ay kailangan para magpatuloy sa daigdig ng pangkatwiran. 2. **Magkaisa:** Ang komunidad ito ay nagtatangka maging isang tulong at pagkakaibigan. Samantalang pag-iisa ay malalaking bagay, ang pagkakaibigan at pagtutuwang sa isa't isa ay magbibigay ng katuwaan at makakapagpatuloy sa pagbalik. 3. **Tulong at Pagpapahintulutan:** - **Naloxon	g-usap:** Umawit ng malingaw na konversasyon. Tanyag na turog ang mga pakikipag-usap na makatuwang at mapagbigay ng pagkakaunahin sa isang aman at naging pangkalusugan na ambiensya. 2. **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang mga serye ng pagpapahintulutang na may pagtugon sa kabuuan ng individuong. I-adapt ang mga teknika sa kanilang mga kailangan at preferensya, katulad ng pagpapasaya ng mga hininga, pagpapakilala ng emosyon, at pagpapahusay sa pag-aakro. 3. **Pagpapaunlad ng	pandamaan na nakatutulong sa pagpapulong at pagpapaganda ng kalusugan ng pamumuno. **## Bagong Pagbaki:** 1. **Pagsisiklab at Pag-iintindihin:** - Pagsisiklab sa sarili at sa mga pangangailangan ninyo. - Aking makapagbigay ng tulong, ako'y naghahanap ng pagpapulong para sa sarili ko. 2. **Maging Nakatutulong na Komunidad:** - Sumama sa kabuuan ng mga nakatutulong na individuo at grupong magpapatulong sa isa't isa. - Pagkakaibigan at pagpapasya ay karaniwan	n ang mga kahilingan ng bawat indibidwal. **## Bagong Pananalapi:** 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga di-pananagutna pakiramdam at pagdududa sa kalusugan. - Tulungan ang isat-isa upang makipag-alitaas at maging malinaw ang mga nakararotna isyu. 2. **Maging Nakatuwing:** - Ayusin ang mga modulo at pagpapahintulutang na may kinyo at maaaring pananampalatang pangkalusugan. - Tuwing may kailangan, mag-alitaas at maging makapagbigay ng tulong sa isat-isa.	Pananalapi para sa Pagpapabaka: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskulang sa mga kaibigan, pamilya, o komunidad na maging suporta at makipag-alitaas sa pagpapabaka. - Tuwing may kailangan ka, may mga taong nakatagona makapagbigay ng tulong at pagsisikap. 2. **Pagpapaunlad ng Pagsisikap:** - Isang-isa o magkakasama, pag-usapan ang mga pagkakaibigan at pagkakaniplano para sa mga nakatuwirong pulis. - Tulisin ang mga makapagbigay ng inspirasyun at motivasyun sa iyo, at ipakita	sa kalusugan. **## Bagong Pagpapaunlad:** 1. **Pag-akala at Pag-iinitorida:** - Pagkatapos ng isang malubhang pakiki-alinlangan, ang mga katuwiran ay magdudulot ng pag-iintindihan na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong nais na matuguna n. - Inirerekomenda na maging makatwiran at maipagmalaki ang emosyonal na kaligayahan upang malikha ang mga di-maaaring damdamin ng pasinsia at pag-iisa. 2. **Pag-usap at Pagpapahintulutang:** - Umakat sa katuwiran, umuugali	3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Pag-usapan at ipinagmulan ng mga bagong pananalapi para sa pagkakamali at pagbalik. - Subukang ibang forma ng pagpapuri at pagsisikap na mas malalim at mas maaaring tumutugon sa iyong kailangan. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Sumama sa mga grupong pangkatwiran o pagpapahintulutang para sa pagbalik sa kalusugan. - Ipatuloy ang pagkakaibigang pagsasakop at pagtutulungan sa iyong mga kaibigan at pamilya na naghahanap din ng pagbalik. 5. **Pagpapahintulutang sa Profesional:** - Sumama sa mga terapista, konsyelero, o mga pakikipag-usap na may pag

utulong sa pag-aakceptang tulong at pagpapahintulutan nito. **2. **Mga Sarili ng Mga Pag-iisip:**** - **Inirekomenda na mag-ingat sa mga sarili ng mga pag-iisip at mga diyalog na nakatutulong sa pagbabalik sa negatibong pananaw.** - **Talakayin ang mga aral na natutunan sa pamamagitan ng introspeksy**	e:** Iyon ay isang antaburol na puwedeng gamitin para patunayan ang pag-aaksaya ng opiates. Ang mga makatwiran ay nakapag-aral na maging maaari at makapagbigay ng tulong sa paggamitnito. - **Suriin ng Kalusugan:** Araw-araw, suriin ang sariling kalusugan at pakikipag-usap sa mga makatwiran kung may mga bagay na napapansin ang pagbago. 4. **Pag-aaklas sa Kaunlaran:** - **Maging Nakatuwiran:** Tanyag na pag-iisip at pagpapasya ay kailangan para maging makatuwiran. Subalit, ang pag-	Kalusugan:** I-encourage ang mga nararapat na lumingkiin ang kanilang mga pagkakaibigan at pagsisikap para sa pagbabago. Ayusin ang mga serye ng pagpapunlad na may fokus sa pagpapuri, resiliencia, at pagpapahintulutang sa sarili. 4. **Pagpapa-alala sa Kalusugan:** I-monitor ang mga individuong nang maaari at ipagpatuloy ang pagpapakilala ng mga tanda at simptoma ng pagkakaibigan. Ayusin ang mga serye ng pagpapa-alala na may pagtugon sa kanilang mga kailangan, katulad ng pagpapasaya ng mga hininga,	g may dalin sa pagpapulong. 3. **Modulong Pagpapahintulutan:** - Isusuri at ipagpatuloy ang mga modulo na may mga tanim na nakatutulong sa pagpapulong sa sarili, tulad ng: - Pag-iidentifica ng mga pagsisiklab at mga di-pagsisiklab. - Pagtuklas ng mga pinahintulutan at pagkakaibigan. - Pag-iingat sa mga aral at pagpapakita ng kasiyahan. 4. **Pandamaan ng Pagpapulong:** - Magpasang pananalapi at pagpapasya sa isang makapagbigay ng tulong na kaklase, kaibigan, o profesiona	3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Aral at pagpapahintulutang ng mga teknik panlaging may kinyo para sa pagsisikap at pagpapuri. - Maging makatuwing sa pagpapatulong sa sarili at sa ibang tao. 4. **Pagtatagpo at Pagpapuri:** - Tuwing may pagdududa, alamin ang mga makakapagbigay ng pagsisikap at pagpapuri sa kalusugan. - Magalitaas at maging bukas sa mga bagong ideya at pagkakaibigay. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Tumutulong sa isat-isa upang maging mas malinaw ang mga	ang iyong sarili na may pagsisikap. 3. **Pagaksyon sa Pagpapahintulutang:** - Humanting garin ang mga sugestiyon at pagkakaibigan ng isa sa mga nakatagona suporta. - Magpasang mensahe ng pagpapasigla at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. 4. **Pagalitaas at Pagtuturan:** - Tuwing may kailangan, magalitaas at makipagusap sa mga nakatagona mamamahayag at pulis. - Tutoin ang sarili at ang ibang tao tungkol sa pagpapabaka at pagsisikap.	ng pagusap na makabagay sa isang malubhang pakiki-alinlangan. - Tuwing may kailangan ng pagpapahintulutang, antas ang mga salita at ipinagmamalaki ang emosyonal na kaligayahan upang matuguna n ang kanilang kahilingan. 3. **Pagalala sa Kalusugan at Pagpapaunlad:** - Ipakita ng katuwiran ang pagpapahintulutang sa pagalala sa kalusugan, tulad ng pagpapatulong sa pagaaklamin ng mga medikasyon at terapya. - Ayusin ang mga rasyonal na pagsisikap upang matuguna n ang mga di-maaaring pagkakaalala sa kalusugan.

on at pagpapahintulutan ng sariling kalusugan. **3. **Mga Pagkakaibigan at Suporta:**** **- Tuwing makakapag-usapka, subalit hindi mo alam ang tawag sa tulong.** **- Makilala ang mga pagkakaibigan at pagsasama na nakatutulong sa pagpapahintulutan at pagbabalik sa positibong kalusugan.** **4. **Mga Aktivi	iisip na kritikal ay dapat na	pagpapakil	I. - Sumama sa mga grupong	di	5.	4	

dad na Nakatutulong: - Subukang maging produktivo sa mga hiwalay na pag-aaklat, tuladng paglalaro, pagdais, o pagtatanong mga panimulakleng kabaliktaran. - Eksperimentahin ang mga teknik na napapayag na nakatutulong sa pagpap ap**							
# Wk 12: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na

Pagkain **## Pagsisilbing Recovery Kernel sa Pag-aalok ng Suporta para sa Pagbabago** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa paglalakbay ng pagkain at pagbabago. Sa panahon na ito, ang mga nararapat na matagpong mga bagay na nakakapag pasa-panik at nakakapag pabig	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuno sa komunitenng ito upang maging mas malinaw ang proceso ng pagbalik at makapagbigay ng kopya ng pagkakaibigan at papuri sa mga sumasali. ## Bagong Pagbaki at Pagsisiklab: 1. **Pahusay ang Pag-iinitor:** - Simula ang mga sesyon sa pagpapaunlad na may kinyo at	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pagsisiklab at Pagsasama:** - Umakat ang mga mamahaling pagsisiklab at pagpasamang pangkatwiran sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan.	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutungang magbigay ng direkta at mapagpapatulong na pagpapahintulot sa mga baka-bakas ng narkolisya, depresyon, at iba pang pagkubkob sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsisikap para sa Pagkatwiran:** - Umalok sa sarili na maging makatuwang at matutulong. - Tuwing may	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagsasakop upang matugunan ang mga hangarin ng pagbalik at pagpapaganda ng kalusugan. ## Bagong Pag-unlad sa Pagpapahintulutang: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga makapangyarihan at epekto ng	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong habang nakatagosila sa kailangan ng pagsisikap at pagpapuri. ## Bagong Pagbalik sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Aking nararapat na magpasa-pasya at maging	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang pangkalusugan at malalaking kagipitan sa kanilang paglilingkuran. ## Bagong Panahon, Bagong Pag-aakro: 1. **Pakikipag-usap at Pakiki-pakiramdam:** - Umawit ng mga tanyag at walang paksang pakikipag-usap upang makapag-usap ang	nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuwing na magbigay ng makatuwing at direkta na pagpapahintulutang upang matugunan ang mga kailangan ng pagkakaibigan, pagkatipon, at pagsasapaan sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pag-akonta at Pagpapahayag:** - Umakat sa kabuuan at ipinagbila ang mga kailangan. - Sumama sa pag-akonta at pagpapahayag ng mga isyu at pagtatangka sa kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Pagtutuyan ng mga lihim at pag-alala. - Pagpapasaya ng mga makapangyarihan ng stres at ansya. - Pagtugunan sa mga kailangan ng pagpapaganda at pagpapahintulutang. 3. **Pagsisilbi at Pakikipagkapayapaan:** - Pag-usapan at pagsasapaan sa grupong makatuwing. - Pagtuklasan at pagpapahintulutang ng mga kaibigan

**ay ng malaking pakiramdam ng kaligayahan ay ang mga pinagmulan ng pagbabago. Ang kerama nito ay nagtutugon sa mga kailangang pagsisilbi at pagpapalakpakan upang makapagpasadya at makatwiran ang mga indi-pasaat nakaramdaman ng malaking pagbabago. ### 1. Pag-acknowledge: Nagtu	kalinangan para sa lahat ng sumasali. - Tuwing may mga bagong pakikiisa, ipagbigay ng oryentasyon at pagsisiklab na maaari mong patuloyin sa buhay nila. 2. **Pagsusuri at Pagpapahintulutang:** - Ayusin ang mga pag-aaral at pag-uugali para sa mga sumasali, at ipakita ang mga bagay na nakatutulong sa kanilang pagbalik. - Tuwing may mga kailangan o pagdududa, ayubos ang pagpapahintulutang at pagsusuri sa komunitang ito para sa mga solusyon at papuri. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:**	- Tuwing may kailangan, mag-ingat at makipag-usap sa isang malinggai at mapagmahala na tatay/tita o kaibigan. 2. **Pagpapahintulutang sa Pag-aakro:** - Datangin ang mga terapista at pagsasama sa pagpapahintulutang upang makapag-aakro at manatili sa aking pananalapi. - Subukin ang mga teknik na may kinalaman sa pagpapalubos ng emosyon, pagpapuri, at pagpapahintulutang. 3. **Pagsusuri ng Kalusugan:** - Pag-unlad ng pagtatanong tungkol sa kalusugan at pagkakam	kailangan, umuugali ng pagpapahintulot at pagpapakilala sa sarili. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ipatuloy ang mga makabanggigit na rutina, tulad ng regular na pag-exersisyo, maganda na pagkain, at matatag na pag-susuri ng panahon. - Maging atento sa mga simptoma ng pagbago sa kalusugan at maghanap ng pagtutulungan kapag nangyari. 3. **Pagsisikap para sa Pagbabago:** - Identifikasyon ng mga pagsasama at pagsasangkot na nagdudala sa pagkubkob sa	nararamdaman, at pagtuklasan ng mga alinman at bakanteng pagkain na nagdudulot nito. - Tulayan ang emosyonal na estado at pagkakaibigan sa pagsasakop at pagpapahintulutang. 2. **Maging Nakatuwiran:** - Tuwiranin ang mga di-maaaring pagkakamali o pagkakalimut na nakatagpo sa panahon ng kalusugan. - Pagtuklasan at pagpapuri sa sarili, at paghahanap ng makasupang pagsisikap upang maging mas mabuti. 3. **Pagsisikap at Pagpapakita:** - Ipatuloy ang mga nakatagpu	makasama sa aking paglalakbay. - Ako'y naghahanap ng kapayapaan at kaligayahan, at ako'y magtitiis at maglingkod sa sarili ko. 2. **Pagsisikap at Pagpapuri:** - Ako'y makikipag-usap at makikita ang mga nakatagong na kagipitan sa aking mga pagkakaibigan at pamilya. - Ako'y maglilingkod at magbigay ng tulong sa ibang tao, at sa samasang ito, ako'y nakakapag-alala sa sarili ko. 3. **Pag-unlad at Pagtutuwang:** - Ako'y maglalaro at makipag-usap sa mga nararapat na tulong at pagkakaibigan para sa aking	mga naghahanap ng pagbalik sa kanilang mga kaba at kasusang pangkalusugan. - Pakiki-pakiramdam sa komunitang ito na mayroong kabuuan at pagpapahintulutang para sa isa't isa. 2. **Pag-aakro sa Pagbabago:** - Tulungan ang mga individuo na mag-ingat sa kanilang mga pagsisikap at pagtatangka sa pagbabago. - Ayusin ang mga diina at rutina upang makapagpasya at manatili sa positibong pagbabago. 3. **Maging Nakatutulong na Pag-asikaso:** - Tuwing may kailangan, maging makatwira	at pamilya. - Pagpapakita ng pagmamahal at pakikipagkapayapaan sa sarili at sa ibang tao. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil at Pagtatangka:** - Pag-aral at pagpapasaya ng mga teknika pagsisilbi at pagpapahintulutang. - Pagtuklasan at pagpapuri sa mga alternatibong pagpapaganda at pagtatangka. - Pag-usapan ng mga makapangyarihan at pagtatangka sa kalusugan. 5. **Pagp

turo sa Sarili nang May Pagbabago **- **Huwag mag-alala sa pag-iwanan:** Iwasang mahimo kinang mga emosyon at pakiramdam mo. Nakakapagpasa-panikang pag-iwanan, nguni t ito ay isang normal na reaksyon sa pagbabago.** - **Making nakatuwiran:** Tanon at makipag-usap sa sarili	- Magpakita ng mga rasyon at pananagutsa pagpapaunlad ng kalusugan, at ipakita ang mga bagay na nakatutulong sa pagbabago. - Tuwing may mga bakanteng pagkakaibigan, ayubos ang pag-alok ng pamumuno at pagsisiklab para sa mga solusyon na maaari mong gawin. 4. **Pagpapuri at Pagtutulong sa Ibang Sumasali:** - Making makapagbigay ng kopya ng pagkakaibigan at papuri sa ibang m	alubhang patikim. - Pag-access sa mga makapagbigay ng pagsusuri at pagpapaunlad na may diwang pagpapuri at pagmamahala sa sarili. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Subukin at pagtuturuan ang mga teknik para sa pagpapalubos ng stres, pagpapangyarihan, at pagpapahintulutang. - Making makatuwang sa sarili at making malinggai sa pag-aakro ng mga nalulun	kalusugan. - Umalokng mga saligang solusyon at pagpapahintulot sa sarili para magbago. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aaklat:** - Makilala at makiipin ang mga naratif ng pagbalik sa kalusugan ng ibang tao. - Making makatuwang na makasama sa pag-aaklat at pagpapahintulot. 5. **Pagpapaunlad ng Pagtutulungan:** - Makipagkaisa at making makatuwang na makatutulong sa ibang baka-bakas. -	an na pagsisikap para sa pagbalik, at ipinakilala ang mga nakatuklas ang pakikihahain at pakikisama. - Magpakita ng progreso at making makasupang matutunan sa lahat ng nangyari. 4. **Pagpapaganda ng Kalusugan:** - Ipatuloy ang pagpapaganda ng sarili, pagkatapos sa pag-unlad ng mga nakatuwiran at pagsisikap. - Pagtuklasan ng mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at kapayapaan, at paghahan	paglalakbay. - Ako'y making makasama sa sarili ko at magpapasya na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at ako'y magtitiis sa lahat ng pagkakaibigan at pagsisikap. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapuri sa Kalusugan:** - Ako'y making makasama sa aking mga pangangailangan at maglilingkod sa sarili ko. -	n at makasupport sa mga kasapahan. - Pagkaisa at pagtuwiran para sa mga diina ng pagpapahintulutan at pagsisikap. 4. **Naloxone at Panlapiang Pagpapagaling:** - Tularan ang mga kaibigan at pamilya upang makilala ang Naloxone, isang panlapiang pagpapagaling na nakatutulong sa pagbalik ng mga tao sa kanilang estado. - Talakayin ang mga pulisya at protokolup para sa paggamit	

**mo. "Ano ang nang yari? Bakit ako nag-iisa ngayon?" Ang pagtu turo sa sarili ay magp apahi ntulut ulot sa iyo na maka pagti ngin sa mga bagay na nakak apag pasa-panik at maka twira n. - **Iwa sang mag-alala: ** Remi nd sa sarili mo na ang pagb abag o ay isang prose su at hindi isang suma sendo ng daan. May mga							

mahirap napanahon, nguni t may mga malaking mang yaririn. ### 2. Pag-access: Sumama sa Mga Nakakapag pasa-Panik na Halaga - **Maging makatuwiran sapagkain: Subukan magi ng masigla at maaasahang sum**							

Pag-aasik sa Pagtataguri ng Suplemento (Mga Buwan 3):

- Methylfolate: ☑
- B12: ☑
- Mg (Magnesium): ☑
- Theanine: ☑
- Tyrosine (Warrior): ☑
- Ibang Suplemento: _____

Nangyari na ang lahat ng pag-aaral sa pagkakapag-exerci at pagpapasya sa atin na tatlong buwan:
- _____ (Isang blanko para sa napuntahan na oryentadong pagkakaibigat ng oryentasyon) hrs siya sa tuwing nag-aari.
- _____ (Isang blanko para sa natitirang makapagpapasya na oryentadong pagkakaibigat ng oryentasyon) hrs ay ang nakikita kong ortas ng araw-araw.
- Wala akong nakikita na kasama sa aking mga kalusugan o may nagdudulot ng malaking presyon.

Ang pinakabigat na pagtingin sa buwan na ito:
_____

Buwan 4: Paglingkuran sa Dose + Gabay Sa Neurokimika

Paglingkuran sa Dose (Dose Reduction Tapering)

- **Pahintulutang paglingkuran:** Lumagpas sa paglingkuran na maaari mong gawin sa isang pagsasakop na pamamagitan ng pag-usap mo kay [Facilitator/Support Person]. Tinitingna ang mga dosis sa isang paksang na makatwiran para sa iyong kalusugan at kaligayahan.
- **Maging matatag:** Ang paglingkuran sa dose ay isang prosesong nais na maging matag at disiplinado. Subalit, ang tuwa at pagpapasaya ay maaari pang makapagpabuta sa iyong sistema. Kaya, maging malalaki ang pag-iwan ng mga bagay na nararapat mong iwasin.
- **Pantawag sa tulong:** Kung may mga pagdududa o kalinangan ka, huwag kang mag-alala na humingi ng tulong. May mga [fama/sangkot] na nakatutulong sa maraming tao sa paglingkuran sa dose.

Gabay Sa Neurokimika (Neurochemical Support)

- **Naloxone:** Iyon ay isang antaburol na puwedeng gamitin upang protektahin ang iyong sistemang nervoso sa epekto ng narkolisya at ibang mga kahirapang pag-iisa. Araw-araw, subalit maaari mong iwasin ito sa isang malikot na pagsasakop.
- **Nutrisyon at Pagkain:** Ang mga pagkain na makabuti para sa kalusugan ay maging ang iyong alinman. Inutom ang mga karbohidrato at protein na may kakaibang epekto sa iyong neurokimika.
- **Pagpapasaya at Paglalakbay:** Ang mga aktividad na nagbibigay ng pagpapasaya at paglalakbay ay maaari ring magbigay ng gabay. Subalit, huwag kalimutan ang pagtingin sa iyong kalusugan at

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	## Anxiety (Kagipitan)	**Craving**	## Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpulihin	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisang lingo ay isang pangkasong pamamagitan na nagtutugon sa mga	Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararapat mong makilala sa paglalakbay mo sa pagpapulupot at pagbabalik sa	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangangkin at nangangailangan para sa aming araw-	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng kalusugan natin. Sa konteks	Ang kagipitan ay isang malalaking pakiramdaman na nakatago sa mga bagay na hindi natin inaasahan o nakakapag-	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakararami ng narikot at may	Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagsusuport na kerangka pagpapulihin	Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng konteksto at panduan sa paglapat ng Recovery Kernel. Huwag mong gamitin ang mga ito bilang pagsasama para sa paglapat. Sino mang may kailangan ng tulong, mag-alala ka sa pag-access sa profesional na tulong.

tunay na kalusugan at kaligayahan ng isang tatay na komuniteng. Ito ay isang oryentadong kaibigan na nagbibigay-puso, pagpapasaya, at pagkakaunlad sa lahat ng mga tagapamagitan at pagsusuri.

Mga Pagkakaunlad sa Lingo:

1. **Paghahanap ng kalusugan. Siya ay isang katangka na nagbibigay ng kapayapaan at katarungan sa isang mahalagang panahon ng kaba at confiksiyon.

Magaing at mapagbigay ng pangaralan ang mood, subalit maraming oras na may pagdudda at kalimutan. Sa pagkakaibigan natin sa Recovery Kernel, nakakapagpapasya tayo na maging makatuwang at makisama sa isang malinaw at positibo na panaw sa sarili at sa ibang tao.

araw na paglakuat pagtatagpuan. Siya ang nagsasuport sa aming mga pagtutugto, motivasyon, at kabuuan. Kung may pagdudda ka sa iyong energiya, ito ay isang indikator na maaari mangyari ang pagkaka-usap sa kalusugan natin.

Ano ang mga bakanteng oras ng energiya?

Mga oras ng araw na nakakapagpapatuloy ng malalimna pag-iisip, pag-aawit, o paglalakad sa isang kaaliwan na hindi

to ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pangkalusugan na nagtutugon sa aming kinakailangan na pulos at pagpapulupot.

Paano maging mas malusog at mapagpulupot:

1. **Ipatay ang mga rutina.** May mga oras na nangangailangan tayo ng pag-iwanan para sa aming tulad at kalusugan. Ipatay ang mga rutina sa gabi para makapa

paranoi. Nakakapagpansin ito sa aming pag-uugali, pag-iisip at pag-uugali sa araw-araw.

Mula sa malalakingpakikipag-usap sa mga taong minamahal hanggin sa mga pagkakaibigan na nakakapagpasang pag-aalala, hanggin sa mga mahiwagang o di-nariringig na narin. Kahit sa mga kaalaman at kapangyarihan na nandito para sa amin, ang kagipitan ay maaaripang maging malalaki.

Ang

mga kaalaman tungkol sa pag-aalaga sa sarili. Ito ay isang normal na reaksyon ng pamumuno at pagsisikap para makapagpalit at makahanap ng kapayapaan sa isang malubhang pagkainopaggamit ng narikot.

Maaaring patuladang *craving* sa isang lalakingnaghahanap ng mga alinmanna may sarapna amoy, nakakawindang, at karaniwang nakasama sa mga malubhang pagkain

na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagbabago. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan na sistema ng pagsusuport upang matuguinan ang mga kailangan ng mga nakalimutan at maging makatuwiran sa kanilang paglalakbay.

Ang Mga Pangkasapahan:

1. **Pakikipag-usap:** Sumama ka sa komuniteng ito at pakikipag-usap sa mga isyu at pagtugo

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuportna kerangka para sa paglapat na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang kalusugan at pag-aasahin.

angad at Pagpapasaya:**
- Umawit at kumanta kasama ang pamilya o kaibigan.
- Maglakad o magbasa sa gabi para sa kapayapaan at pagpapalagay.
- Sumama sa mga aktibidad na nagbibigay-katuwaan, tulad ng laro, sport, o kreativ na proyekto.

Ilang Pagpapahintulutang Pananatili ng Mood:

1. **Pakikipag-usap at Pakikipag-tuwing:** Talakayin ang mga nararamdaman at isyu sa isang malubhang o positibo na tamang paraan.
2. **Pagsisilbi at Pagpapasya:** Lumawag ang sarili sa paglalaan ng mga bagay na may kakaibang epekto sa mood, tulad ng maging nakatago sa naturang paglalakbay.
3. **Pagpapaunlad ng

naman niniyari, ay maaaring sumisimula ng mga sintomang pagkaka-usap sa energiya.

Mga tanda na may pagkaka-usap sa energiya:

* **Malikot at malalim na pag-iisip:** Minsan, ang mga isyu sa kalusugan o pag-iisip ay maaaring maging nakatago po sa pagkaka-usap sa energiya.
* **Madaling masaya o maligaw:** Ang imbalang na pagbabago sa mood ay maaaring

g-resto at pulupot ang isip at katawan.
2. **Maipahayag ang aming mga serye.** Ang ilang oras ng pag-iwanan ay magandang para sa aming mga serye at pagpapuri. Subalit, huwag nating iwa-awit ang sarili natin. Kung may mga bagay pa rin na kailangan gawin, ipahayag naman ito at planuhin ang oras para sa pagtatapos.
3. **Pumunta sa isang malalim at tapat na

Recovery Kernel ay isang bagong pagtutulong na nagtutugon sa kagipitan sa katunang pagsisikap. Nakakapagpasaito ng mga liham at pagsusuri na magpapahintulutang:

* **Identifikarin** ang mga dahong ng kagipitan mo. Anong mga bagay, oryentasyon o situasyong nakakapagpabigat sa iyo?
* **Magingmakatuwiran.** Nagsasaya ka ba sa mga pag-iisip at pag-uugali na may kagipitan?

o narikot. Ang intensidad nito ay maaaring magbago, mula sa isang malinawna desir sa isang mas malubhang pag-iintindihan ng kailangan.

Sa konteksto ng pagpapalit at pagbabalik sa sarili, ang *craving* ay isang kaheo at karaniwang panahanaw na nakakapagpuring mga di-paninidlan at di-mapagmalasnapagkaino narikot. Ang pagtanggap at pag-iisip nito ay maging

nan na nakakapagpabigay ng kasinungalingan. Ang pagpapusalan at pagpapahintulutang ay hindi inaasahan, ngunit ang pagpapahintulutan at pagpapahintulutan sa isa't isa ay nagbibigay ng kapayapaan at pagkatatag.

2. **Pag-iidentifica ng Mga Kinakailangan:** Tulongin ang isa't isa na maging makatuwiran sa mga nakalimutan at identifikan ang mga bagay na kinakailangan para sa kanilang

2. **Pagsusuri at Pagtutur o:** - Tuwing linggo, ipinag-usap ang mga isyu at pagpapakita ng komunite ng. - Pagpapatulong sa isa't isa sa paglutas ng mga problema at pagbubukod sa mga bakanteng pagkakaalam. - Magbasa at pag-iisipan ng mga maka	Pananalapi:** Subukin ang mga bagong teknas at pagpapahintulutang para sa pagpapalagay ng kalusugan at panana gut. 4. **Pagsisiklab sa Pagpapahalaga:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at sa ibang tao, at maging makatuwang na makipag-usap ng tulong kapag nangailangan.	indikator ng pagkaka-usap sa energiya. * **Walang ganong pang lakas para sa mga ginagawang pinagmulan:** Nakakapagtatala ang pagkaka-usap sa energiya sa pagwasan ng motivasyon at lakas para gawin mga bagay na karaniwang ginagalak o inaasahang gawin. * **Maligaw na pag-uugali:** * Minsan, ang pagkaka-usap sa energiya ay maaaring makatwiran sa paglalaan ng panana	lokasyon.** Ang kabuuan ng aming kalusugan ay nagtutugon sa aming pag-iwanan sa isang aman at komfortabel na ambansya. Subalit, huwag nating laging tumitigil sa mga bagay na kailangan gawin para sa kalusugan natin. 4. **Gawing prioridad ang pagpapulupot.** * Sa dami ng mga pangangailangan sa araw, maaaring makapaglagatayo sa pag-iwanan. Ngunit, ang pulupot ay dapat nating ipakilala	* **Tiyaklanin** ang mga kalusugan at kapangyarihan mo. May mga bagay na nakikitao natutunan kang ayusin para makapagpalit sa kagipitan? * **Umaloksa pagpapahintulutang.** Anong mga bagay, pagsasaya o sistema ng pagsuporting nakakapagbigay mo ng kaligayahan at kapayapaan? * **Pumulitikang pagbabago.** Saan ka makakatagpo ng tulong at pagkakaibigan	malaking bagay sa pagpapalit at pagbabalik sa mas makatwiran at makapagpasa-kabaya na pagsisikap.	pagpulihin. Hindi lahat ng pagkakaala ay mayroong solusyon, ngunit ang pag-iintindihan at pagpapasok sa isipang positibong pagsisikap ay malaking tulong. 3. **Pagpapaunlad ng Pagtutugonan:** * Ang mga modulong ito ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga kopetensya para sa pagpapulihin, tulad ng makipag-usap, pagpapahintulutan, at pagpapalagay ng sarili. 4. **Pagpa

bagay na litratura o aral para sa pagkatagpo at pagtutur o.

3. **Pagpapaunlad at Pagpapahusay:**
   - Isang linggo, isasali ang mga nakapag-aakro sa komposisyon, pagsusuri, o banyo ng isip.
   - Pagpapatulong sa isa't isa sa paglutas ng mga tantangan at gut, pagpapasaya, at mga pagtutugto sa buhay.
* **Tiyakna pagdudud a o pag-iisip:** Ang pagkaka-usap at gawin bilang isang prioriteng kabuuan para sa kalusugan at kaligayahan natin.
5. **Talakayin ang mga bagay na nagtutugon sa inyo.** Ang pag-iwanan ay hindi lamang para sa katawan, sinoong para sa iyong pagpapahintulutang? May mga bagay na nakakapagpasang kagipitan mo o nakak patulong sa Pagbago:** Ang pagbabago ay malaking halaga, at ang Recovery Kernel ay nagbibigay ng mga rasyo at pagkain na magtutulong sa pagpasensya at pagpapahintulutan upang matugunan ang mga bago na simula.

pagbubukod sa mga bakanteng pagkakaalam.
   - Magingmakatuwang na tuladng pag-aakro sa mga bagay na may kakaibang kaalaman o hiwalay na intriga.

4. **Pagpapahusay sa Pagpapaunlad:**
   - Sumama sa mga grupong pagsusuriopagsasamapara sa

pagturo at pagkakaibigan. - Mag							
# Week 13: Pagpapalakpakan at Pagbabago sa Kalusugan nang Pandarong Nariv **Ang paglalakbay natin sa kerneng pulihin ay nakatutlong sa atin na makapag-isip at makapag-pasya kung ano ang mga bagay na kailangan natin g ipagpatuloy o**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may roon ng mga pamamagitan at kapayapaan na makakapagbigay ng suport sa paglalakbay ng isang tatay na nakatago sa kalye at naghahanap ng pagbalik sa kanilang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbangong Sarili Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisamana kerangka pagpapaunlad na nagtatangka na tulungan ang mga individuonig naghahanap ng pagbango at pagpapurihin sa sarili. Ang sistema na ito ay may dalawang pangunahing alinman: 1. **Pag-identifikasyon ng Mga Kaba at Pagkakaibigan:** - Ayusin ang mga kaisipan at pakikipag-usap para	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagmamahala na tulong sa mga naaaring malalim na pagdudud a, pag-iisa,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdudud a, pag-iisa,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkuran ng mga mamahaling pag-aari at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pag-acknowledge at Pag-accept:** - Aksepta ang mga damdamin at pakikipag-usap nang makasama. - Tanon at matugunan ang mga tanim na napakadala ng pagkakamalubhang kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Tuwing may pagdududa o pakikipag-usap, pag-uusap kayo sa

iwas para sa aming kalusugan at kabuuan. Sa pag-unladnatin, ang pagpapalakpakan at pagbabago ay magkakasama. Kung ikaw ay nakatagpong sarili ng mga lihim at kailangan ng pagbabago, ito ay isang malaking bagay na dapat matuguna n. **## Mga Pag-aari at Pagpapakita ng Kalusugan:**	kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Pagsisikap: 1. **Pakiki-akto:** Pagkatapos ng pag-usapan at pagtatanong, magpasiyaka na ang iyong paglalakbay ay isang katuwiran at karapatang ipagmalaki. 2. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Tanyag na pag-iisip: "Ano ang aking mga bagay na nakatago at kailangan ko bang makipag-usap sa isang profesional?" - Paghahanap ng tulong: Ayusin ang mga konneksyon at humingi ng suport sa pamilya, mga kaibigan, o profesyon	makita ang mga bagay na nagtatag sa pag-aaklas sa sarili. - Tuwing may kabaka, mag-alok ng oras upang makipag-usap kay isang malapang at mapagbigay-pagsasaya. 2. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji para sa Pagbango:** - Isalang-isang mga nakatutulong na pagkakaibigan, pagpapahintulutan ang sarili, at mga hiling. - I-explore ang mga bagay na nagtatangka sa pag-aaklas at pagpapurihin, tulad ng pagpapasaya, kaligayahan, at pakikipagpasa.	at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang maaaripang makatuwiran at mapagmamahala na pagsasakop para sa pag-usap. Bago mag-start, ipinagbigay ng oryentasyon at papuri sa mga nakararating na mag-iisa. 2. **Pagpapahintulutang:** - Tuwing may kailangan ang isang indi, tawagin at ipakita na may tatlong paksang tulong na makatwiran at mapagmamahala: kaibigan, pamilya, at profesional na tulong (pagkakaibigan sa pangkalusugan, terapista, o	mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (Onboarding) 1. **Pag-usap sa Kalusugan:** ** Umakat sa pagsasama at pag-uugali, mag-usap lamang sa kalusugan na naghahanap ng pagbalik. 2. **Pagpapahintulutang sa Pagsisiklab:** Tuwing may kailangano tanong, ayaw mangyarina mapag-alala at humingi ng tulong sa mga kaibigan, pamilya, o komunitong pangkatwiran. 3. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutang:** - **Identifikasyon ng Kalusugan:** ** Tanyag ang mga	at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komunitong Suport:** - Umaskulsila sa kabuuan ng mga kaibigan at pamilya upang makapagbigay ng emosyonal na apoyo at pagkaka-usap. - Tuwing may kailangan, umuugali ang pagpapakilala at pagpapahintulutang sa isang malingkurtna konteksto. 2. **Pagsisiklab sa Sarili:** - Inaral ang mga individuong magpasiya at magpasigla sa sarilinito. - Umalok sa pagpapakilala ng mga lihim at emosyonal na di-	## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinggai at direkta na pakikipag-usap. Tanungin ang mga individuong ang kanilang mga pagkakaalaman, pag-aari, at mga tiyak na pagkakamali. 2. **Pagsisilbi ng Pagkatwiran:** Ayusin ang mga makatuwang na pagsisilbing pangkatwiran sa kalusugan. Ipakita ang pagpapahintulutang at pagpapuri sa isang makabagay na ambiencia. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pag-aari, at Strategiya:** Tulongin ang mga individuon	isang malingas at makatuwang na baka. - Tumutugon sa mga damdamin nang maaari at palaging may pagkaintindihan. 3. **Mga Strateji sa Pagpapahintulutang:** - **Naloxone** (o "Narcan") ay isang antaburol na puwedeng gamitin para sa pag-address ng mga kalusugan na narrelat sa paggamit ng opiates. - Tiyaklanin ang pagpapuri at pagpapahintulutang sa mga taon ng rehabilitasyon. 4. **Mga Modulong Pag-access sa Tulong:** - Sumama sa grupong pangkatwiran o komuniteng nagtatanghol sa pagbalik sa kalusugan. - Makita ang *findahelpline.com* para sa mga opsyon ng tulong at mga hotline. 5. **Pag-alala sa Kalusugan at Pagpapaunlad:** - Tuwing may pagkakamali o pagkakaibigan, pag-uusap kayo sa isang pakik

1. **Identifikasyon: Anunsyahin at ipinagpapatawang mga bagay na nagsasabi sa iyong kalusugan na kailangan ng pagbabago. Paano ang iyo na naramdaman, inaasahan, o nakikita na nagsasayo nagdamdam ng likas? 2. **Pahintulutan:** Tumutulong ang isang malaking bagay na makipag-usap sa iyong mga	al na tutol. 3. **Maging Nakatago sa Kalusugan:** - Pag-iisipan ang mga bagay na nakatago sa iyong kalusugan at pagpapahintulutan ng sarili para magpasa. - Pag-alala sa pag-aasik at pagpapakilala ng mga di-pananagutna emosyon. 4. **Pagbabago at Pagtatangka:** - Tanyag na pag-iisip: "Ano ang aking mga bagay na nakatago at paano ako makakapagbago?" - Pag-usapan ng mga solusyon at pagtatakda ng mga pasahon para sa pagbabago. 5. **Pagpapuri at Pagpapahintulutang sa Sarili:** - Araw-		konsyelero ng profesional). - Magbigay ng pananaw at pagkakasama sa mga nakararating, at ipakita na ang pag-iisa ay hindi isang bakas. 3. **Pagpapahintulutan ng Naloxone (ngunit lamang kung may nangangailangan):** - Ipakita ang naloxone bilang isang katuwiran para sa mga kasusang narrelatad sa paggamit ng ilagang droga, habang ipinagbigay ng diwa na ang paggamit nito ay isang temporing solusyon. - Mag-aral ang mga nakararating kung paano maghatid at gamitin ang naloxone sa tamang	bagay na naghahanap ng pagbalik, tulad ng depresyon, ansya, o pagod. - **Mulan ng Tulong:** Subukin mag-usap sa isang terapi, konseling, o grupong pangkatwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - **Pagsisiklab sa Sarili:** Tuto din ang mga individuong mag-aakro at pagpapahintulutang sa sarili. - **Mga Teknikal na Pagpapahintulutang:** Isarantahin ang mga teknika tulad ng meditasyon, yoga, o pagpapasaya sa kalusugan. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - **Pagsisiklab sa Grupong Pangkatwiran:** Magkaisa at mag-	inirerekomenda upang makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. 3. **Pagpapaunlad ng Mulaan:** - Ayusin ang rutina at pagpapakita para sa mas malubhang kalusugan. - Maging maaaring mag-alok sa mga aktividad na nagbibigay ng kasipagan at pagpapasaya. 4. **Pagsisiklab sa Pag-aakro:** - Tuwing may pagdududa, umuugali ang pag-iisip at pag-introspeksyon. - Umalok sa pagpapahintulutang ng isang di-malingkurtna konteksto para sa pag-unlad. 5. **Pagpapa	g na magpapatunay ng mga skol, pag-aari, at strategiya ng pangkatwiran sa kanilang pagbalik. 4. **Pagpapuri sa Kalusugan:** Promuhtahin ang pagpapuri sa kalusugan bilang isang makabagay na proses. Tulongin ang mga mamahaling individuong na maging masipag at mapagmamalaki sa kanilang pagbabago. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Gabayin sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran, subalit maging malinggai at di-judgmental sa lahat ng mga pulong.	

lihim at pag-iisip. Subalit, huwag kalimutan na ang pagpapalakpakan ay isang proses at may mga tahas. 3. **Pagpapaunlad: Sumulit ng mga bagay na nakatutlong sa iyong kalusugan at pag-uugali. Paano ang mga bagay na nakapagbigay ng kasiyahan, kapayappaan, at pagpapalakpakan sa iyo? 4. **Pagbaba**	araw na pag-iisip: "Ang aking kalusugan ay isang		panahon. 4. **Pagpapakilala ng Mga Sariling Katuwiran:** - Ayusin at ipakita ang mga sariling katuwiran na may kinal	usap	unlad ng Mga Relasyon:** - Bago umuugali, ayusin ang mga relasyon at pagsas	6. **Pag-aksyon sa Pagkakamali:** Ipakita na ang pagkamali ay karaniwang parte ng pagbago. Ayusin ang mga solusyon at	

go: **Sumubokng mga bagong pagtuturat at pagsisikap na maging mas malalaking katuwiran sa iyong sarili at mga pangangailangan. 5. **Pagpapahintulutang Panlapi:** Kung may mga di-maipagmalaki na bagay ang nagsasabi sa iyong kalusugan, huminging tulong. Mayroong mga pulihin at samahan na							

nakatutlong sa pag							
# Wk 14: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabalik sa Pagkain **## Pagsisilbing Recovery Kernel sa Pag-aalokng Suport para sa Pagbabago** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa paglalakbay ng pagkain at pagbabago. Sa panahon na ito, ang mga**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaganda ng buhay. ## Bagong Pagbaki:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng pagpapahintulutang ito ay may dalawang bahagi: ang "Recovery Map" at ang "Support Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad na Diagram) Ito ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapakita ng katuwiran sa mga nakatuwing na naghahanap ng pagbalik.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong habang nakatago sila sa kanilang pagbabalik. ## Bagong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay nagpapatulong sa mga mamahaling makipag-usap, maging kabuuan, at maging pambansang tulong sa paglalakbay ng kailangan ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapahintulutang:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong habang nakatago sila sa pagbalik. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga di-pananagut na emosyon at pakiramdam na nagsasala sa iyong kalusugan. - Tuloy-tuloy na pag-iisipin at pagpapakilala ng mga pagsisikap at mga bagay na nagdudula sa iyong paglaya. 2. **Pagtutuwang at Pagpapahintulutang:** - Sumama ka sa komuniteng

pulong sa pagpapalakpakan ay malalaking kailangan upang matuguna n ang mga kahilingan ng iyong sarili at makapagpasya sa isang mas mapagmalaki na buhay. Ang kerama na ito ay nagtuturong sa iyo na maging makatuwiran at mapagtingin sa pag-aalok ng suport para sa iyong pagbabago. ### 1. Pag-	1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap na makisama at makatuwiran. Baka may mga bagay na kailangan ninyo talakayin, tulad ng mga dahon ng pasyon, mga di-pakikiisa, o mga pananagut sa pasto. 2. **Pahintulutan:** Araw-araw, pagsasalaan ng oras na magpapatuloy sa pagpapahintulutang. Iyon ay maaari na maging isang sesyon ng medytasyon, pagbasa ng lituratura na inspirativa, o simula ng kabuuan na nakapagbigay ng kapayapaan. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Pagkatapos ng pagpapahi	Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ka sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan bilang isang pagkakaibigan. Pakikipag-usap ay isang makatwiran at mapagmamalaki na banta sa pag-iisa at pagpapuri. 2. **Pahintulutan ang Emosyon:** I-allow mo ang iyong mga emosyon at i-expressin mo ito nang maaari. Ang mga nararamdaman ay maaari pang maging malalim, ngunit ang pagpapahintulutang ay nakatutulong sa paglilingkuran at pagpapuri. 3. **Pag-iisa at Pagpapuri:** I-acknowled	visual na guiwing na nagsasama ang lahat ng mga bagay na nakatagpo sa paglalakbay mo habang nagpapahintulutang sa kalusugan. 1. **Identifikasyon:** - Anot sa iyong mga damdamin, isyu, at pagkakaibigan. - Lumikha ng mga puna at simula sa iyong paglalakbay. 2. **Pahintulutan:** - Humingi ka ng tulong at ipaliwanag ang iyong mga kailuhan. - Subukang maging maaasahan at makipagusap sa isang malaking tanyag. 3. **Pagpapaunlad:** - Lumikha ng mga matatag	## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pagsisiklab at Pagsusuri:** - Pag-usapan ang mga diin at mga pakikiisa ng indibidwal. - Tulek ang mga pinagmulan ng kanilang pagdududa at pagkakaalala. - Maging makatuwiran at maipagmamalaki ang mga positibong kaluluwa at kapangyarihan. 2. **Pagpapaunlad ng Katuwiran:** - Ayusin ang mga diin at gawing mas malinaw ang mga pakikiisa. - Tulek ang mga sinaunang natutunan at pagkakaibigan sa isang makatuwiran diwa o	Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Umalok sa sarili na ang pagpapuri ay isang makabang pag-unlad at pagsisikap. - Tanon ang mga bagay na nagtatawayan at nagbibigay ng kasiyahan, katulad ng pagkain, paglalakad sa alam, o pag-usap sa kaibigan. 2. **Pagtutur o at Pagpapahintulutang:** - Tuwing may kailangan, humingi ayos at tulong sa mga taga-komuniten g na matatag at nakatuto. - Mag-alala sa pagtutor at pagpapahintulutang sa ibang individuon g naghahanap ng pagbalik, katulad ng	1. **Pagsisiklab at Pag-iinitor:** - Pagkatapos ng pag-usap, magtanyag ang mga tanyag at emosyonal na kailangan ng individuong. - Tulungan silang magpasang kanilang mga damdamin at makipag-usap sa mga pinaghahangad na bagay. 2. **Pagpapakilala at Pagtuturo:** - Ayusin ang pagpapakilala sa mga tulong at serbisyo sa aral, pagsasama, at pagpapuri. - Tuwing may kailangan, ipapahintulutang ang mga mamahaling makipag-usap at mag-ask ng tulong. 3. **Pagpapa	naghahanap ng pagbalik, na nagtatanghol sa pagpapahintulutang at pagsusuport sa isa't isa. - Mag-isa o magkaisa, magpasa ang mga nakararot na pakiramdam at gawaing panahon para sa pagbabago. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:** - Tulisin ang mga makapangyarihan at kabisa-bisaan na naratahan mo sa paglalakbay mo. - Magpakita ng mga nakapagbigay ng kasiyahan at pagtugon na nagsasala sa iyong kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Pag-iisipan at pag-implementa ang mga bagay na naghahanap ng kapayapaan at kalusugan sa iyong buhay. - Sumama sa mga grupong pangkatwiran o magkaisa para sa pagpapakita at pagpapahintul

acknowledge: Nag-iisa ka ba o may mga taonang pagsasama? **Bago mo gamitin ang kerama, pag-acknowledge ang mga bagay na nang yayari sa iyo at ang mga pinag kakaabala nito. May mga taonang pagsasama bang nakikita mo na nakatutulong sa iyong pagbabago? O may mga pagkakaibigan o pamilya na nagtutulun	ntulutang, maging atento sa mga sinisimulang kalusugan. Iyon ay maaari na may pagkakaibigan sa pagkain, pulubong, o mga bagay na nakatwiran sa iyong kalusugan. 4. **Mga Gabay na Pangkatwiran:** - **Naloxone:** Isang antaburol na puwedeng gamitin para patunayan ang pag-aakro sa opiates. - **COMT (Cytidine Oligo-nucleotide Threonine Kinase):** Enzima na nagtatangka sa pagbasa at pagpapahintulutang ng mga repyo sa otak. - **DRD2 (Dopamine Receptor D2):** Receptor sa otak na nang	ge mo ang iyong mga nararamdaman at isang panahon ay i-give para sa sarili. Ang pagpapuri sa sarili ay isang pangkasama na kapayapaan at makatwiran na antas sa pagbalik. 4. **Tulong at Pagkain:** Subukin mo maging maaari ang mga makakapagbigay ng tulong, katulad ng pamilya, kaibigan, o grupong pangkatwiran. Ang pagkain at pag-usap na mapagmamalaki ay maaaring magbigay ng kapayapaan at perspektiba. 5. **Pag-alala sa Kalusugan:** I-prioritihin ang iyong kalusugan at pagsisik	na rutina at pagpapahintulutang. - Isama ang mga kaibigan at pamilya na tumutugon sa iyong mga kailuhan. 4. **Pagbabalik sa Kalusugan:** - Ipatuloy ang mga bagay na nakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. - Maging malinang na makikipag-usap sa pagkakaibigan at damdamin. ## 2. Support Network (Tangkas na Kalakalan) 1. **Pahintulutan sa Pamilya:** - Humingi ng tulong at ipaliwanag ang iyong mga kailuhan sa pamilya. - Subukang maging maaasaha	pananalapi. - Pag-usapan ang mga alternatibong solusyon at maging makatuwiran sa pagpili. 3. **Pagpapahintulutan at Pagtugon:** - Maging makapagbigay ng katuwiran at papuri sa mga nakatuwing na nagsasakop sa kanilang pagbalik. - Ayusin ang mga diin at gawing mas maaaring ang pagpapahintulutan. - Tulek ang mga sinaunang makapagbigay ng tulong at pagtugon sa kanilang mga pakikiisa. 4. **Pagpapalunad ng Komunidad:** - Pag-usapan ang mga isyu at pagkakaibigan sa komuniten	pag-alala sa pagkain, paglalakad sa rutina, o pag-usap sa terapista. 3. **Pagpapalunad at Pagtuturo:** - Tulisin at ipinagmamalaki ang mga nakatitira sa pagbabalik, katulad ng mga nais na pagkain, hininga, o pag-usap. - Maging makasama sa pagpapaunlad ng mga kaibigan at pamilya, at tuwing may kailangan, maghahangad ng tulong. 4. **Pagpapakilala sa Mga Sariling Pagkakaibigan:** - Makilala ang mga sariling pagkakaibigan at mga pagkakaibigan na nagbibigay	unlad at Pagtuguna n:** - Magbigay ng mga rasyonal na stratejiya para sa pagpapatao at pagpapuri. - Tulungan ang mga individuong na may mga kaalaman o isyu sa kalusugan na maging pambansang tulong sa kanilang sarili at sa ibang mananalin ang makakapag-alala. 4. **Pagpapalunad ng Komunidad:** - Gabay ang mga mamahaling magbunyag at mag-organisya para sa pagpapuri at pagtuguna n sa kalusugan sa kanilang komunidad. - Tuwing may pagkakaibigang pagkakataon, ipinagpatuloy ang

g-tulungan sa iyo para magpasang kapahintasan? **###** **2. Pag-access: Anong mga sumbera ng suport ang nakatagpo mo?** **Ipinagmulan natin g maki-access ang mga sumbera ng suport na nandito upang g matuguna n ang iyong kahilingan. Ang mga ito ay maaari na magi ng mga pulong, kaibig**			n at makipagusap sa pagsasama. 2. **Kaibigan at Komunidad:** - Sumama sa grup	g pangkatwiran		pagbabago at pagunlad. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** -	

an, pamilya, o grupong pagpapalakpakan. Nakikita mo na ba ang mga sumbera na ito at nagsasama sila sa iyong paglalakbay? **### 3. Pag-aply: Anong mga strategi ang ginamit mo para maging mas mapagmalaki?** **Ipinagmulan natin g maki-apply ang mga strategi na nakatutulong sa**							

iyo na magi ng mas mapa gma malak i at mas ipin							
# Sema na 15: Pagp apala kpaka n at Pagb abag o **Ang paglil ingku ran sa sarili ay isang krusa da na maaa ri mong gawin g pana hon ng pagsa sama at pagb abag o. Sa pana hon na ito, mag-ingat ka sa mga bagay na nakak apag pabig ay ng masm alalim na**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapakita ng katuwiran	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na may tiyak na pagsisikap upang tulungan ang mga individuong nasa pagkakaalala sa kalusugan at pagbabago. Ang kerne ng framework na ito ay nagtutugon sa mga bisita na may mga kasalanan, malalaking pagkubkob, o pagdududa sa kalusugan nilang mental at emosyonal. ## Bagong Pagpapaunlad:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pamamahala upang matuguna n ang mga hangarin ng pagbalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihon na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon sa naratif ng kanilang pagkakamit. Ang kerangka ito ay may roon sa pagpapahusay, pagpapakilala, at pagpapalagay ng mga makatuwang na pagsisikap upang matuguna n ang mga hangarin ng pulihon. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa sarili, upang matugunan ang mga kahalagahang pag-aakro at pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutang Kalusugan:** - Aking kalusugan ay aking kagipitan, at ako'y magpapasigla sa sarili ko upang makatwiran ang aking mga damdamin. - Ako'y magpapaunlad ng pagpapuri at pagsisikap na makapagtingin sa aking kalusugan at kalidaden ng buhay.

damdamino narito para sa pag-aalinlangan. Ang Recovery Kernel ay isang pandamaan upang makapagtingin at mapag-usap sa sarili natin, at sa mga tatayin natin sa paglilingkuran. **## Mga Laman ng Pagpapalakpakan:** **1. **Identifikasyong Trigg as:** Lumikha ng listang mga bagay, mga	sa mga nakatuwing na naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan at Pagpapakita ng Katuwiran:** - Umalok sa mga makatuwing na nararapat pang mag-alita at magpasa-kaisa. - Tulungan ang isa't isa na lumingon sa mga nakatuwing na pagkakaalam at pagtuturo. - Pagpapahintulutan ng katuwiran at pagmamahala sa isang makatuwing na nararapat magpasa-kaisa. 2. **Pagpapaunlad ng Kopresyon:** - Magbigay	1. **Pahayag at Pagpapuri:** - Umalok sa mga bisita na mag-express ng kanilang mga damdamin, pakikipag-usap, at pagkakaibigan sa isang makatuwiran at malinang katwiran. - Tulungan silang makilala at matuguna n ang kanilang mga kailangan sa pagpapahintulutang. 2. **Pagsisikap sa Pagbabago:** - Ayusin ng mga bisita ang mga pinagmulan ng kanilang pagkubkob o pagdududa, at ipakilala ang mga alternatibna, mas mapagmamalaki ng kalusugan at puhunan. - I-encourage	pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umakat ang mga nararapat na makipag-usap at makilahok sa pagpapahintulutang. Pakisama-samahan ang isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan bilang isang pagkakaibigan, at hindi bilang isang pagkakamali. 2. **Pahintulutan ng Katwiran:** Tuwing may mga nakakapagpabigay ng pagkakamali, pagsisilbiang komuniten g para sa pagpapahintulutang na maaari mangyari: - *Naloxone* (o "Nalox")	at pagpapasaya. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang malingkon at makapagbigay-pagsuport na pamamagitan ng pakikipag-usap. Baka may mga bagay na kailangan i-air, o simpleng pagkakaisa para sa pagpapahintulutang. 2. **Pahintulutan ang Emosyon:** I-identifica at ipinagmamalaki ang mga emosyon na nakatago. May mga teknik na makapagbigay ng kaligayahan at pagkatapos, tulad ng pagpapasaya sa arte, paglalakbay sa alam, o simplemang pagtatanim ng	mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang situasyon at ipakita na nakikipag-usap ka sa sarili mo. 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** Tuwing may pagdududa ka, aminin ang iyong mga emosyon at isipin na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesu. 3. **Pag-access sa Sili:** Makilala ang iyong mga pagsisikap at pangangailangan. Iwasang mag-alala, dahil ang pagpapahintulutang ay para sa iyong kalusugan at kaligayahan.	Bagong Pagbasa sa Pulihon: 1. **Paghahanap ng Naratif:** - Inirerekomenda na bago mong pag-alala, maghanapka ng naratif na nakatutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan. Ang naratif ay isang makatuwang na tulad ng isang diariong pagsasama o isang pagpapakita ng mga nangyari sa iyong paglilingkuran. 2. **Pag-alala at Pagpapahusay:** - Sumama ka sa komuniten g-pagsusuri at pagpapulihon, at pagkatapos ay mag-ingat sa mga bagay na nakapagpapatuloy sa iyong pagkakamit. Ang mga salita at	2. **Pahintulutan ng Pagbabago:** - Ako'y nagbibigay-alok sa pagbabago at pagtatangka sa bagong pagsisikap. - Ang mga kahalagahang pag-aakro ay parte ng prosesyo, at ako'y magpapaunlad ng resiliencia upang matugunan ang mga ito. 3. **Pahintulutan ng Pagpapuri:** - Ako'y nagmamahal sa sarili ko at naghahanap ng pagpapuri sa lahat ng oras. - Ang pagpapuri ay isang katwiran na ako'y pantay at layo, at ako'y magpapaunlad ng pagpapuri sa aking mga kahilingan. 4. **Pahintulutan ng Pagtatangka:** - Ako'y naghahanap ng mga solusyon at magpapaunlad ng pagtatangka sa lahat ng pagkakaibigan ng buhay ko. - Ang aking tiyak na pagtatangka ay magbigay-daan sa aking pagbalik at pagpapuri. 5. **Pahintulutan ng Pag

situasyong may nararamdaman, o mga pagsasamana nagtatawanan sa iyo at ang iyong sarili. Paano ito nakatagpo sa inyo? Anong oryentasyon ang inioon nito? **2. **Pag-iisip at Pagpapakilala:** Sumunod sa mga triggas na ito at pag-iisipan ang mga damdamin at naramdaman mo. Ano ang nakikita mo?**	ng espacio para sa mga nakatuwing na makipag-usap at mag-express ng kanilang emosyon. - Tulungan ang isa't isa na lumingon sa mga makatuwing na pagsisiklab at pagpapahintulutan ng kopresyon. - Pagtuguna n ng kopresyon sa kopresyon, nang may pagkakaibigan at pagmamahala. 3. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Mag-alok ng mga makatuwing na nararapat mag-usap tungkol sa kanilang mga nakatuwing na pagkakaalam at pagtuguna n. - Tulungan ang isa't isa na lumingon sa mga	silang maging proaktif sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang. 3. **Maging Pag-aari at Nakatuwiran:** - Tumutulong sa mga bisita na makilala at maging nakatuwiran sa kanilang mga damdamin, nagsasakop sa pagkubkob, at pagdududa. - I-empower silang magpasa-kaisa at maging pag-aari ng kalusugan at puhunan nila. 4. **Pagtutugon sa Krisis:** - I-identifica at ipagpatuloy ang mga bisita na nangangailangan ng tulong sa krisis, at ipakilala ang mga selebrasyon ng kalusugan na	ay isang antabuto sa opiates na puwedan pangamutan upang malikhaing pagkakamali ay mapag-usad. - Ayusin ang mga kailangan at ipagpatuloy ang pagpapuring sarili, tulad ng pagpapatulog, pagkain ng maaaring pagkain na makapagbigay ng kaligayahan, at paglalakbay sa alamang na nakatutulong. 3. **Pagsisilbi ng Katuwiran:** - *COMT* (Cytidine Deaminase) at *DRD2* (Dopamine Receptor D2) ay mga gen na nagtatanghol sa pag-alok ng dopamin, na nakatutulong sa pagpapuri. Ang pag-testo para	halaman. 3. **Pag-alala sa Sarili:** Inaral ang kahusayan ng pag-alala sa sarili at pagpapasaya. I-encourage ang mga individuong maging nakatuwang sa kanyang/kanya pangangailangan, at magpasang pagpapasaya sa ibang bagay na maaari niyang gawing kabuuan. 4. **Maging Nakatuwang:** Tumutulong ang isa sa ibang pulong ng Recovery Kernel para sa pag-alala sa mga kailangan ng isang tao. Ang pagtutulungan sa ibang tao ay magbigay ng mas malaking kapayapaan at pakikipag-usap. 5. **Pagpapahintulutan	4. **Pagpapaunlad ng Pagkain at Lungsod:** Maging malinaw ang iyong pagtuturo sa pagkain at paglilingkod sa sarili mo. 5. **Pag-alala sa Kalusugan:** Iwasang mag-alala sa mga bagay na hindi mo kontrolin. Fokus ka sa mga bagay na maaari mong gawing positibo. 6. **Pagpapaunlad ng Pagpapakilala:** Makilala ang mga pagsisikap at pangangailangan ng ibang tao, at maging makasama sa kanilang paglilingkod sa sarili. 7. **Pag-aksyon sa Positibo:** Iwasang mag-alala sa mga nakararot na bagay. Aliw-aliw na gawing positibong aktyibidad at pagpap	pagsasama ay maaari pang maging tulong, kaya mag-ingat ka sa mga naratif at konversasyon na nakakapag papalagay ng positibong naratif. 3. **Pagpapakilala at Pagtuturo:** - Tuwing may mga bagay na hindi mo maintindihan, huwag mag-alala. Umaskul sa komuniteng iyong mga tanong at pagkakamit. Ang mga kaibigan at pagsusuri sa pulihonay makapag-usap at magbigay ng pagpapakilala sa mga konsepto at mga proseso na nakakapag papatuloy sa iyong paglilingkuran. 4. **Pagpapalagay at Pagtuguna n:** - Ang

Anong pagsasamao pagkakaibigan ay nangangailangan ng pagbabago? **3. **Pagpapatuloy sa Pagpapalakpakan:** Subalit, pagkatapos ng pag-iisipan, ano ang magiging iyong aking pulis at pandamaan para sa paglingkuran? Minsan, ang simpleng pag-iwan ng isang diwao pagsasama ay maaa	solusyon at pagpapahintulutan ng pagkatwiran sa kanilang pagbalik. - Pagpapaunlad ng pagkatwiran sa pagpapahintulutan, nang may pagkaka	puwedeng tumulong (misal: naloxone). - Tumutulong sa pagpapaunlad ng mga strategi sa	sa mga gen na ito ay maaari	g sa Komunidad:** Sumama sa mga pulong ng komunitenig pangkatwiran at mga grupong suporta. Ang pagpapasaya sa isang mak		pulihon ay isang proseso, at magkakaibigan	

ri ring magi ng isang malak ing pagb abag o. 4. **Pag papak ilala sa Sarili: Ang pagp apala kpaka n ay hindi laman g para sa narar amda man, sino ka at ang iyong mga kagipi tan. Sumu nod sa mga damd amin mo at unahi n ang iyong kalus ugan at kaliga yahan . 5. **Pag-iisip na Positi bo:** Pagk atapo s ng pagp**							

apalakpakan, mag-ingatka sa pag-iisipan							
## Week 16: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Boost) **Ang Week 16 ay nakatutunang sa pagpapalakpakan at pagpapahusay ng mga strateji sa pagbalik sa pag-aasik. Sa halip na maging malungkot o nag-iisa, ang mga pulong sa pagb**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa paglikha ng isang malinang at makatuwiran na pagbaki sa sarili.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahaiya ng magbaka sa pagbabalik. Ang kernelet ng pagpapulong nito ay ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagtutuwang, at pagsisiklab upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga individuong nakatala at maging	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng-Paghulid sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapaunlad na may tiyak na pagsisikap na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kernet ang kanyang mga modulong puhunan ay nakatutulong sa mga pamumuno sa paghulid, mga mananalitng kalusugan, at mga tunay na may kinasyot na kasusang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa paglikha ng isang malinaw at mapayapna diyanas para sa pagbalik at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapuli	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (Onboarding) 1. **Pag-usap sa Kalusugan:** Umakat sa kabuuan, mag-usap kayo sa isang maingat at malikot na ambansya para sa pag-usap tungkol sa kalusugan ninyo. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** Tuwing may mga bagay na nakakapag-alala o nakakapag-

alik sa pag-aasikay nakatutulong sa iyo upang makapaglingon at makapagpasya ng mga bagay na nagahahangad sa iyong pag-uugali at kalusugan. **Mga Tanyag na Pag-iisip:** * **Identifikasyon ng Triggers:** Anumang bagay, situasyong may kinalaman sa pag-aasik, ay puwedeng magi ng	## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskulsila sa mga kaibigan, pamilya, o kapartes na makapagbigay ng palaging suporta at komprensyon. - Tuwing may pagdududa ka, umuunahin mo na mag-usap sa isang tatay na nakatutulong o isang pagsasakyan ng komuniteng pangkatwiran. 2. **Pagpapaunlad ng Pananalapi sa Kalusugan:** - Pagkakaibigan ang mga terapista, konsyeler, o mga pakikipag-usap na makapagbigay ng profesional na	Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapakita. 2. **Pakikipagkapasalityan:** - Umapla, pakisama-samahan, at pakikisama sa komuniteng ito. Ang pag-usap at pagkakaibigan ay magbigay ng kapangyarihan at pagkatuwiran sa mga naaaring pagkakamalubhang kalusugan. 3. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutang:** - Tanyag	makapangyarihan sa kanilang pagbabalik. ## Bagong Pagpapulong: 1. **Pag-aklat at Pag-iinitio:** - Humintunay na pag-aklat ng mga kalusugan at historial ng pagsasama. - Tulisin ang mga makapagbigay ng panahon at pamumuhay na nakatutulong sa kanilang pagbabalik. 2. **Pagtutuwang at Pagpapasya:** - Ayusin ang mga diyalog at pag-iinitio upang maging makabagay at mapagbigay ng panahon. - Tulungan ang mga individuong maging mapagpasya at magpapaunlad ng	nararapat na matugunan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng-Paghulid:** - Datapin ang pagkakaibigan at pagtutuwang sa komuniteng paghulid. - Tuwing may mga taon na nakalimutang na pagkakamit, ipagbigay ng kabuuan upang patuloy na matugunan ang kanilang mga kailangan. 2. **Pahusayin ang Pag-aaklas:** - Ayusin at oporbley ang mga di-panatiliang konsepto at mititungkol sa kalusugan at pagbalik sa kalusugan. - Ipakita	## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskulsila sa mga kaibigan, pamilya, o kapartes na makapagbigay ng palaging suporta at komprasyon. - Tuwing may pagdududa ka, umuunahin mo na mag-usap sa isang malikot na tatay/manlalakbay para sa pagtuturo at pagpapuri. 2. **Ika'y Nag-iisa, Pero Hindi Nakalimutan:** - Aking sarili ang unang at pinakamaganda na daigdig na dapat aking makipagkaisa. - Pagkatapos ng paglikhang isang malinaw	hid. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan ay ang unang step. Pakikipag-usap kayo sa isang makatuwiran at mapagmamalaki na tatay/manlalakbay ng kalusugan, na magtutugon sa iyong mga tanim at pakikiisa. 2. **Pahintulutan ang Dukungin:** Hindi kanaman nag-iisa. Makikita mo ang mga makatuwiran na tatay/manlalakbay na nakapag-alok ng pagsusuport at pagpapuri sa iyong paglilingkuran. 3. **Pagpapa	intimidate, pag-uugali ang mga likas ng pagkatwiran at pagpapahintulutang sa pagsusuri nito. 3. **Pagtuklasan ng Mga Kasanay:** I-identify at ipinagmamalaki ang mga nakapagpapatulong at nakapagbigay ng kasanay sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapahintulutang sa Pag-aakro:** Araw-araw, mag-iinitor ng mga rasyonal na pantas upang matugunan ang mga pangangailangan at mga desisyong pangkatwiran. 5. **Pagtutuwing:** I-set ang mga makabagay na pagtutuwing para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang sa kalusugan. ## Mga Modulo ng Pagpapahintulutang 1. **Mga Taktikang Pananagutan:** - *Paninidyan ng Emosyon:* Pag-iisip ng mga aral sa pag

"trigger." Iyon ay mabuti na makilala at matutunan ang iyong triggers para sa iyo upang maaari kang maging preparado.* **Pagpapahusay sa Pag-iisa: Ang pag-iisa ay karaniwang nakakapagpabigat sa mga naaasik. Nakakapagbigay ng oryentasyon at pagkain sa pag-uugali nang mas malalim ang iyong pagp	pagpapahintulutang. - Isalang samakat sa mga terapiya at pagpapurina may pangkalusugan para sa iyong kalusugan at kaligayahan. 3. **Pagpapaunlad ng Pananalapi sa Pag-aari:** - Tuwing may pagkakaala ka, umuunahin mo na mag-alokng oras upang makipag-introspeksyon at pag-iisipan ang iyong mga pakiramdam at pagsisikap. - Pagkatapos, umuunahin mo na mag-usap sa isang di-pagiisipang paraan, tulad ng pagkakaibigan o pagpapuri, upang matugunan ang iyong mga kahilingan. 4. **Pagpapaunlad ng	na may mga bagay na kailangan para sa pagbalik, tulad ng makapagbigay ng kapangyarihan at suportong emosyonal. Subukan ang mga teknik na ito: -*Mindfulness at Pagpapasigla* -*Pagpapaunlad ng Koping* -*Komunikasyon at Pakikisama* 4. **Pahintulutan ang Gabay ng Komuniteng:** - Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o grupong pangkatwiran na may alam tungkol sa pagbalik sa kalusugan. Ang gabay at pagpapuri ay malaking tulong sa pagtuguna n sa mga tantangan. 5. **Pag-aksyon sa	sarili. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - I-implementa ang mga strategiya para sa pagpapalagay ng kalusugan, tulad ng rutina ng pag-exerciyo, pagpapasama, at pagpapakain ng maaaring tumutulong sa kanilang kondisyon. - Tuwing may pagdududa o pagkakaala, ay magpapatulong ang mga pagsasama upang makahanap ng solusyon. 4. **Pag-alala at Pagtutulong sa Kahilingan:** - I-identifica at i-aksepta ang mga kahilingan ng kaibigan o pamilya para sa pagpapahintulutan at pagsisiklab. - Maging	ang pagsisikap na pagpapahintulutang sa isang makabagay na, maaaripang maging kaibigan o pambansang pagsasakyan. 3. **Ibahin ang Pananaw:** - Inaral ang mga individuo na magbagong pananaw at maging masipag sa pagpapahintulutang sa ibang tao. - Tumutugun sa mga nakasama upang makapag-alok sa pagpapahintulutang, lalo na sa mga may kasusang nararapat na matuguna n. 4. **Paghulid at Pagpapaunlad:** - Iwasan ang mga di-panatilian g patikim at gawaing pagsasaky	na diyanas, ipagpatuloy ang pagpapurisa sarili at pagtuturosa mga bagay na nakatuwing nito. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Iwasang maging masama sa sarili. Ang pagmamahal sa sarili ay isang pangkasong pagpapuri. - Magpasang oryentasyon sa pagpapuri, kaligayahan, at kapayapaan sa lahat ng mga bagay na nakakapag-iwan ng damdamin. 4. **Maging Nakatuwing na Manlalakbay:** - Tuwing may pagkakaalaan ka, umuunahin mo na mag-isang pulong at lumikha ng	unlad ng Pananalapi:** -**Pahintulutan ang Sarili:** Pagkatapos ng pakikipag-usap, ipakita sa sarili mo na nakapag-alok ka ng oras at energya para sa pagbalik. -**Ipatayin ang Positibong Mindset:** Isang malaking bagay ay ang pagtuturuan ng iyong sarili na ang mga pagkakamali at pag-aalinlangan ay parte ng paglilingkuran, at hindi dapat maging alas para sa pag-iisa. -**Iwasan ang Nakakapagdamdamin na Substancias:** Tulungan sa sarili mo na huwag kumain o inumin ng mga nakakapagdamdamin

apalakpakan. **Maging Proaktif:** Sa halip na maging reaksyonero, maging proaktif sa pagtanggap ng mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan. **Pagpapasya at Pag-iinitor:** Ang mga pulong sa pagbalik sa pag-aasikay nagbibigay ng mga teknikal para sa pagpapasya at pag-iinitorng	Pananalapi sa Pagbaki sa Sarili:** - Maging makatuwiran sa	Pagpapaunlad:** - Subukan ang mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pag	makabagay sa kanilang paglalakbay, at maging tulong sa paghanap ng mga sumbera	an na nagdudula sa pagbalik sa kalusugan. - Tumutugun sa mga nakas	malalim na diyanas. - Iwasang mag-alala sa m	na alinman, dahil ito ay maaari manghih	

mga malalim na emosyon. **Mga Aktibidad para sa Pagpapalakpakan: 1. **Pag-alala sa Sarili:** **Maglaro ng oryentadong pag-alala sa sarili, tulad ng medytasyon o yoga, upang makapagtingin sa iyong mga emosyon at maipahusay ang pagpapasya. 2. **Pagsusuri ng Kal**							

Pag-aasik sa Pagpapatuloy ng Suplemento:

Methylfolate □

B12 □
Mg □
Theanine □
Tyrosine (Warrier) □
Iyon, ibang _____

Nangyari na ang mga sesyon ng pag-aarlon sa buwan 4:

_____

Panahon ng pagdormi: _____ oras

May bakanteng kalusugan o malaking stresor: _____

Bigang pagtingin sa buwan na ito: _____

Buwan 5: Paglilingkuran sa Dosis + Gabay Sa Neurokimika

Pagtapos sa Pag-aalok ng Naloxone

Ang paglilingkuran sa dosis ay isang pangkalusug na pagsisiklab upang matutupad ang pagtaas at paglingkuran sa naloxone. Sa buwan na ito, magpapatulong ang iyong pag-unlad na:

1. **Mahanap ang tamang dosis:** Tinitingna ang pag-aalok ng naloxone sa iyong bodi at kalusugan. Mag-adjust ka sa dosis na ipinagpapasya ng iyong pagsusuport at pagsisiklab.
2. **Pagpapatuloy sa pag-unlad:** Kontinuya ang mga sesyon ng pagsusuport at pagsisiklab para sa pagtaas ng resiliencia at pagpapalagay sa iyong sistemang neurokimika.
3. **Monitorin ang mga sintoma:** Pantawag ang mga bagong o nababago na sintoma at maging malalintad sa pag-aalok ng naloxone.

Gabay Sa Neurokimika

Ang iyong kalusugan ay isang kompleksong sistemang neurokimika na nagtatango sa mga kagipitan at pagpapahintulutulot ng pagbabago. Sa buwan na ito, magpapatulong ang mga strateji sa:

1. **Pag-alala sa mga nutrisyon:** Sumunod sa makutan at makabuti na dietang may tamang karagdagang vitamin at mineral para sa iyong kalusugan.
2. **Exersisyo at aktivasyon:** Inkorporahin ang reguler na pag-exersisyo at mga aktividad na nagtataas ng iyong mabuti at pagpapalagay.
3. **Pagpapalagay sa damdamin:** Subukang mga teknikal na pananaw, meditasyon, o mga hiling na nagtatago sa pagpapalagay at pagpapahintulutulot ng damdamin.
4. **Pagsusuport sa kalulu

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	# Pag-iisip ng Anksiyete	**Craving**	## Recovery	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisa ng lingo ay isang pang kalusugan na panaw	Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararap at mong makilala sa paglalakbay mo sa	Ang enerjiya ng positibong may pagtugon sa pagbabago at pagbabago ng	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng	Ang anksiyete ay isang malalaking emosyon na nakatagpo sa aming buhay, at may mga	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga	Ang Kerneng Pagbanggit sa Pagpapulihid Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagsusu	Ang mga nota ito ay nakatago sa buong proses ng Recovery Kernel upang makapagbigay ng palaging matugunan at mapagbaya na pag-iisip sa lahat ng mga pagsasama. - **Ayusin ang iyong mga

upang matuguna n ang mga kahilinga n at pagtatan ggol sa sarili nang makapagp asya. Sa oras ng pagkaisa, nakakail ala tayo sa mga bagay na nagbibiga y-pakas sa atin at magdudulot ng pagbabago.

1. **Pahintulutang Pananaw:**
   - Lumikha ng oras

pagpapulupot at pagbabalik sa kalusugan. Siya ay isang katangka na nagbibigay ng kapayapaan at katarungan sa isang mahalagang panahon ng pag-aayos at pagpapuri.

Mula sa pagkakaibigan natin sa mood, makakakuha ka ng mga aral at strateji upang:

1. **Identifikahin at pahayagang iyong mga emosyon:** Tulungan ang sarili mo na malaman at ekspresihin ang iyong nararamdaman. Ang

buhay. Sa kerneng pagpapulihin natin, nakatutunang makilala at makapag-alok ang energiya na ito para maging katuwiran sa iyong pagluta s.

Paano makakuha at makapag-alok ng energiya?

1. **Konsentrasyon sa Presens:** Sumunod sa mga pagpapakilala at pagpapasigla upang makapagkonsentrad sa nynuno ng momento. Isang malinawna isip at kalikasan ay

kalusugan natin. Sa konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pamamagitan upang:

1. **Ibahin ang atin:** Nakakapagbigay ng panahon upang tapusin ang mga kaalaman at pagkakaibigan na nakatira sa aming isip, subalit hindi natin inaalok na maging "na-burnout."
2. **Mabuhay ang mga sinasabing loob:** Pagpap

bakit na maaaring makapag-alala o mapanatili. Pero ang magandang may mga strateji at pagkakaibigan na maaaring gamitin upang matugunan ang mga ito at makapagpasya ng kaligayahan at kapayapaan sa aming isip at kaluluwa.

Sumusuri ng Anksiyete:

1. **Identifikasyon:** Nakilala mo ba ang mga pagsisikap o pag-iisip na nagdudula sa iyo? Isang

taong nakalimutang magpa-aral ng kanilang pag-aari at pag-uugali sa pagkain. Ito ay isang komplikadong emosyonal at fisikal na estado na maaaring patuloy na manatilihangga ng sa pagkaing mga mahirap na bagay, tulad ng ilag o drog.

Ang *craving* ay maaaring makasama sa mga sumasama ng pag-alala sa pangkain, pag-iisa, o pag-uugali, at ang mga taong nangangailang

ri at pagpapulihid na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihid sa naratif ng kanilang pagkakamit ng makabag-bahay at malalakingpagkubkob. Ang kernehan nito ay magbigay ng isang mapahusay na telinong pagkatapos ng krisis, na nagbibigay ng kabuuan at pagpapuri sa mga nakatago na katuwiran at kapangyarihan.

Ang Proceso:

1. **Pag-acknowl

diyalog:** Upang maging mas malalim ang iyong pag-unlad, ayusin ang mga ulat at diyalog ninyo para mapahintulutang maging mas maaaring makipag-usap sa mga isyu ng pagsasama.

- **Tulong sa pag-iisip:** Hindi ka naman nangangailangan na gumawa nito nang lalo. Ang Recovery Kernel ay nagbibigay ng mga rihiyoso at mga strateji upang makapagbigay ng palaging matugunan sa iyong mga pag-iisip.

- **Tawagan ng tulong:** Kung may mga bagay na hindi mo maintindihan o kinakabahan, huwag mag-alala. May mga tulong na nandito para sa iyo.

- **Ikapagpatuloy ang pag-unlad:** Ang pagsasama ay isang proses at hindi magkakanagtatakda. Siguradong alinman ang pag-unlad, may mga bakit at makikita

para sa sarili at isala ng-salang ang mga diwa at pagkakaibigan na nakatagpo sa araw-araw.

- Sumama sa mga pulong pang-pagsusuri o pagsusuring mga nakaraan upang matutunan ang mga aral at pagkakaibigan.

2. **Pagtatanggol sa pag-iwanan at pagpapuri ay mas madaling gawing pagkatapos kung makikita mo at ipinakilala ang iyong emosyon.

2. **Gamitin ang mga teknika panlulan:** Mula sa pagbasa, pag-iisa, hanggang sa pagtatawanan, may mga bagay na maaaring gawing panahon ng pagpapuri at pagkakamit.

3. **Buo ang isang positibong panana w:** Pakitang makapagbigay nagbibigay ng mas malalaking energiya.

2. **Maging Positibo:** Ang positibna panana w at pakikipag-usap ay nagdudulot ng posityivna enerjiya. Umalok sa mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapasaya at kaligayahan.

3. **Pagpapasya:** Nakakapagbigay ng energiya ang pagpapasya sa mga bagay na ikaway nagtatawa, nagsusyalin, o nanghihinahintay ng pagbabulupotay nagdudala ng kapayapaan at kaligayahan sa aming sistema. Nakakapagbigay ng pagkakaunlad sa aming emosyonal na kalusugan.
3. **Ibahin ang ating nakikita at nararamdaman:** Sa panahon ng pulupot, ang mga isyu, pakiramdam at napakikiisa ay maaaring manatili sa aming isip. Ang pagpapulupotay nagbibigay ng panahon upang ito'y ipaliwanag at iwasang maging malalimna malinawna pag-iisip o di-maipag malalimna pakiramdam ay magkaugali sa anksiyete.

2. **Pahintulutang:** Kapagnararamdaman mo ang anksiyete, subalitdi mo kilala ang kausa, huwag kalimutan na mag-iisa at mag-ingat sa sarili mo. Inirerekomendana may pagkakaibigan o profesional na matutunan ang mga teknika upang matugunan ang mga emosyonal na pakiramdam.

3. **Panoorhan ng an ng suportupang mapanatili ang kanilang pagkainat kalusugan.

edge:** Uunahin ang pag-iwanan at aksepta ang nangyari. Walang malalimna o oras na para maging naghahanap ng tulong.

2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** I-access ang mga kinakailangan ng kalusugan, tulad ng pagkain, tubig, at kabutihan ng pag-iisa.

3. **Isolasyon at Pagpapuri:** Lumagdin sa aming sarili at aming mga nakatagong emosyon. I-acknowlmong mga aral.

Sarili:**
- Ipakita ang pagmamahal sa sarili na maglalaan ng oras para sa pagpapasaya at pagpapaganda.
- Gawa ng mga aktibidad na nagbibigay-kapaisa at nakatutulong sa pagpapaunlad ng akingkalusugan.

3. **Pag-uugali ng Positibon ng ligaya at kaligayahan ang mga bagay na nakikita mo sa araw-araw. Ang positibong panaanaw ay may kapangyarihan na magbago ng iyong pakiramdam at perspektiba.

4. **Huwag mangyari sa pagpapuri:** Pagpapuri ay isang proses, at hindi katuladng isang destinasyon. Huwag kang mag-alala kung may mga araw na mas malungkot ka o nakakapagdamdamin ka ng mga ago.

4. **Pagpapasok ng Nutrisyon:** Ang mga pagkain na malalim na nutrisyonal ay nagbibigay ng energiya sa buong araw. Subalit, pag-usapandin ang pagkain at pagtutuuran ang isip nang maaari.

5. **Pagpapasya sa Sarili:** Ang pagmamahal sa sarili at pagpapasya sa mga kailangan ng iyong katawanay nagdudulot ng mas malalaking energiya para magluta s.

problema.

4. **Mabuhay ang mga sinaunang kaalaman:** Sa pag-iwanan, ang mga di-tinatagona impakto at pakiramdam sa kagubatan, kasiyahan at pagpapuri ay nakikita at inaasahang makapagbigay ng katwiran.

Huwag kalimutan:

* Ang pagpapulupotay isang kabuuan ng kalusugan.
* Iyong panahon para sa pag-iwanan ay may bagong di-kinakilala.
* Kung

Mga Pikas:** Anksiyete ay maaaring maging reaksyon sa mga nakakapagpabago sa buhay, tulad ng bagong trabaho o pagbabago ng kalusugan. Subalinang mga pikas na ito at pagkatapos, lumikhang mga bagay na may nagtutugon sa iyo, tulad ng hulingpananalapi o kabuuan.

4. **Pagpapasya:** May mga aktibidad na maaaring tumutulong sa pagpapasya at pagpapagupit ng anksiyet

edge at i-apay ang mga naratif ng pasinsip na nagsasakri sa ating pagkakamit.

4. **Pag-iwanan at Pagpapuri:** Iwasang gawing impulsivo. Nakakapagbigay ng oras para maging naghahanap ng makatuwiran at magpapatuloy sa pagpapuri sa sarili.

5. **Pagsusuri at Pagtutugon:** Humintas ang mga di-masalubong na naratif at isip. Sumama sa komunit eng-pagsusuri para matukla

g Diwa :**
   - Sumama sa mga pulong pang-pagsusuring mga positibong naratif at pagsisikap na nakatagpo sa araw-araw.
   - Ipakita ang pagpapasok ng gratitud at pagmamahal sa sarili at ibang tao.

4. **Pag-usap at Pagtutulong:** emosyon na di mo gusto. Ito ay normal at parte ng buhay.

5. **Hilingin tulong:** Hindi kamalasan ang paghihintayin ng tulong. May mga pulis, mentor, o kaibigan na makakapagbigay ng suport at pamamahala sa iyong paglalakbay.

Ang mood ay isang katangka na nararap at mong pag-alala at pag

6. **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagkain:** Nakakapagbigay ng enerjiya ang pag-explore ng mga bagay na nakatutulong sa iyong sistema at pagpapasaya.

7. **Pagpapasya sa Mga Bagay na Mahal:** Sumunod sa mga bagay na nagbibigay ng kalig

may mga kasiyahan at pakiramdam ka na hindi mo maintindihan, huwag mag-alala. May mga pulupot at pagkakaibigan na makapagbigay ng katuwiran at kapayapaan.

e, tulad ng pag-iisa, meditasyon, o paglalaro ng musika. Subukan mo ang mga ito at tignan kung ano ang nakakapagpapasaya sa iyo.

5. **Pag-uugali sa Sarili:** Ang pagmamahal sa sarili ay malal

san at matutunan ang mga bagay na nakatago sa krisis.

6. **Pagpapulihid at Pagbabalik sa Positibong Kalusugan:** Lumagdin sa pag-iisa, magbasa ng positibong naratif, at lumakaduli sa pagpapulihid.

7. **Pagpapaunlad at

- Sumasaklaw sa mga pulong pang-pagsusuri o pagsusuring mga diwa at pagkakaibigan na nakatagpo sa araw-araw.
- Talakayin ang mga kahilingan at pagkakaibigan sa ibang tao para sa pagtatanggol at pagpapasaya.

5. **Pagpapaunlad at Pagbabag

o: **-** **Lumikhang mga matatag na planong pagpapaunlad na naglalaan sa akingkalusugan at welness.** **-** **Ipakita ang pagmam**							
# Wk 17: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **## Pagsisilbing Kerneng Pulang (Recovery Kernel)** **Ang Kerneng Pulang ay isang**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapulihon na pamamagitan ng pagtutuwang at pagkakaibigat upang matugunan ang mga nakatira sa tamad na pulihin.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng-Paghahangad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng paghahangad na nagtatangka na tulungan at pagpapuri sa mga individuong nasa daigdigan ng pagkakaibigan,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at

komprehensibong kadugangan na nagtutugon sa pag-aakro sa pulang at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagbibigay ng mga rasyo at pandamaan upang makapag-aral at maging makatuwiran sa paglalakbay sa pulang. Sa kabuuan, ang kerneng ito ay nagsisilbi bilang isang gawain na: **1. **Nananatili sa**	ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerneng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap, pagpapakilala sa sarili, at pagpapahintulutang para sa pagbago. ## Bagong Pag-iinitor (Steps) para sa Pagbalik: 1. **Pag-acknowledge at Pagpapahintulutan:** - Aksepta ang mga nararamdaman at pakiramdam mo. - Hiwag mag-alala, may mga pulang na solusyon para sa lahat. 2. **Pag-usap at Pakikipag-usap:** - Umaskul sa pag-uusap na makisama at maipagma	at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagsisiklab. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at kapahintasan na nakatutulong sa iyong pagpapuri. - Identifikasyon ng mga bagay na nagtataas o nagdudulot ng stres, ansya, o kalimutan. 2. **Pagsisiklab at Pagpapuri:** - Subukang maging makatuwir at makipag-	at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indi, habang nagbibigay ng mga esensyal na alat at konteksto upang makapagpasya at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasa-alok ng oras para sa pag-iisa at pagpapakilala sa sarili. Nakakapagbigay ng oras upang makipagkaisa at makilahok sa mga bagay na nakatuwing sa kalusugan ang isang malaking	Ang kerangka ito ay may malikas na pagtutud sa mga konteksto at kulturang pinagmulan ng tamad, at nagbibigay ng mga rasyonal at emosyonal na stratejiya para sa pagpapulihon. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pag-aklas sa Tamad:** - Identifikahin at pahintulutan ang mga pinagkakabala at pinagkakaluluwal ng tamad. - Tanyag na pag-iisipan: Anong nangyari sa aking buhay na nagdudula sa aking pagpapulihon? 2. **Maging Nakatutulong na Pag-ibig:** - Umaplahan ang mga makikipag kaisa at	pakikipagkapas, at pagbabago. Ang kerneleyon nito ay ang pagtutuwing na mayroong makatwiran at mapagmamalaki na pagsisiklab upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagpapulihin at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpasa: 1. **Pahayag ng Pag-aaklas:** - Ipakita ang pagmamahal at pakikipagkapas sa sarili at sa ibang tao. - Tumutugun sa mga naratif ng pagpapulihin, pagkakaibigan, at pagbabago. 2. **Identifikasyon ng Kahilingan:** - Nahanap ang mga bakanteng	at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglalakbay ng baka-bakas sa naratif ng kalusugan. ## Bagong Pagbaki para sa Sarili: 1. **Pahintulutan ang Sarili na Maging Makatuwang:** - Aking sarili, ako'y naghahanap ng pagbalik at pagpapuri. Ako'y magdadala ng aking mga lihim at makipag-usap sa isang makatuwang na katuwiran. 2. **Pumunta sa Komunidad:** - Sumama ako sa komuniten	pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ka sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan. Pakikipag-usap ay isang makatwiran at mapagmamalaki na banta upang matugunan ang mga kailangan mo. 2. **Pahintulutan ng Tulong:** Subukan mong humingi ng tulong sa pamilya, kaibigan, o kapamahalaan. Ang paghihintulutang ay isang malaking bagay, ngunit ang suportong ikaw na naghahanap ay magpapalagay ng kailangan mo para sa pagbalik. 3. **Pag-aksaya sa Pagpapuri:** Subukan mong makipag-usap sa isang profesional sa kalusugan mental o pangkatwiran. Ang terapista, konsyeler, o pangkatwiran ay magpapatulong sa iyo upang matuklasan at ipakita ang mga pagkakamali at pag-aalinlangan mo. 4. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** Pagkatapos ng pag-usap at pagpapuri, subukan mong makipag-alok sa sarili at maging nakatuwiran sa

Pag-aakro: **Nakatutulong sa individuong nakalimutan na magpasang pag-aakro at maging makatuwiran sa kanilang mga damdamin at pagsisikap. 2. **Nagbibigay ng Pagpapahusay:** **Ayusin ang mga kaalaman at pagkakataon para sa pulang, at magbigay ng strategiya para sa pag-aasikat pagbabalik**	laki ang iyong mga pakiramdam. - Talakayin ang mga pinagmulan ng iyong problema at mga nakatala sa pagkubra. 3. **Pag-alala sa Sarili:** - Gawing prioridad ang iyong kalusugan at kaligayahan. - Magpasang oras para sa pagpapasaya, pagbasa, o kapag kailangan, pagkain ng mga halaga na may mananandong epekto sa iyong pakiramdam. 4. **Pag-ikot sa Komunitang Pangkatwiran:** - Humingi at makipag-usap sa mga taga-komunidad na nakatala at nangangailangan ng pagkakausap.	usap sa isang malaking taon o diariong pag-iwang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapuri. - Talakayin ang mga bagay na gusto mong ipakita o ipagmalaki sa iyong sarili at sa ibang tao. 3. **Pagsisikl ab sa Kalusugan:** - Isalang-salang ang mga teknika pagpapuri tulad ng pag-iisa, meditasyon, o pagtatawanan na nakatutulong sa iyong kalusugan at kapayapaan. - Pag-usapan ang oportunidad para maging magkakasama sa grupong pangkatwiran o mag-alok ng pamumuno sa paglutas ng mga	langit para sa pagbabago. 2. **Mag-uugali ng Pag-iisa:** Subalit, huwag mag-alala kung may mga di-maaaring pagkakamali o pagdududa ka. Ang pagsasama at pagtuturo sa sarili ay malaking tulong. Isang makabang pag-iisa ay "Ang aking pag-iisa ay isang pagpapahintulutang para sa aking kalusugan, at ako'y magdududa at magpasya na ang aking pagbabago ay may mga bagay na kailangan ng oras." 3. **Hilingin Ang Tulong:** Kung nakatuwing ka na hindi mo maaaring lumakad nang walang tulong, hilingin ang pagpapahi	maging makatuwiran sa pag-iisipan at pag-uugali. - Pakitang-pakitang pagsusuport sa isa't isa, at pagtutuwang na mayroong pagpapulihon. 3. **Paghahangad ng Mga Alinman na Nakakapagpasiya:** - Isipin ang mga bagay na nakatutulong sa pagpapulihon: mga kabataa, pasiaya, at pagkakaibigan. - Pag-alok ng mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Sariling Strategiya:** - Isipin at dokumentahin ang mga sariling taktik para sa	espesyal, mga di-pakikipagkapas na isyu, at mga dahon sa pagbabago. - Pag-usapan ang mga makatuwiran at solusyon na maaaripang tinutuguna n. 3. **Pagsisiklab ng Komunidad:** - Pagpapatulong sa pagpapaunlad ng mga makatuwiran at pagpapurisa pagbabago. - Pagtuklasng mga bagay na nakakapagbigay ng pakinabang at pagkakaibigan. 4. **Pagpapaunlad ng Strategiya:** - Pag-usapan at pagtuklasng mga lohikal na pagsisiklab at pagpapulihin. - Pagbasa	g ito, di-kailangan akong sumasama sa paglalakbay ko nang alon. Ang mga kaibigan at matatag na pagsusuport ay makikita ko sa loob ng ating mga kaluluwa. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapuri:** - Ako'y magdadala ng aking mga pagkakaibigan at kapangyarihan sa lahat ng pagkakataon na ito. Ako'y maglaksan at magpapasaya sa aking paglalakbay, nagsisimula sa sarili ko at lumalaki sa komunitang ito. 4. **Naloxone: Ang Pagtutuwang sa Kalusugan:** - Kung may mga bagong kabigat ang aking	mga nangyari. Ang pagtatanim ng mga aral at pagpapahintulutang sa sarili ay isang potensyal na bagay upang hindi umulit ang mga maling pagkakamali. 5. **Pagpapatulong sa Kalusugan:** Kung may mga kasusang pangkalusugan

sa kalusugan. 3. **Nagsisilbibilang Pagturong: Iniha haiyag at nagbibigay ng pagsusuport sa mga indivi duong nagh ahanap ng pulang, at nagdudalang kasipagan at pagkakaibigan sa paglalakbay. 4. **Nagpapatulong sa Pagpapaliwanag:** Ayusin ang mga di-malinaw na konsepto at emosyonal na bagay na nakat	- Maging bukas sa mga bagong pakiki-pakilala at pagpapahintulutang. 5. **Pag-aral at Pag-adapt:** - Aral ang mga bagong stratejiya at teknika para sa pagsisikap at pagbago. - Adaptin ang mga ito sa iyong katasangan at preferensya. 6. **Pag	aktividad. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapuri:** - Ayusin ang mga makatuwirna rutina at habita upang matuguna n ang iyong kalusugan at kaligayahan. - Tulungan ang sarilimo at ang ibang tao sa pag-unlad ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapuri at pagsisiklab. 5. **Pagpapatulong at Pagtut	ntulutang sa mga taga-pangkatwiran, pamilya, okaibigan. May mga komuniteng grupong online at offline na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indi, at sila ay makapagbigay ng suport at pagkaisa. 4. **Mag-alala sa Kalusugan:** Ang kal	pagpapulihon. - Pag-alok ng mga nakatutulong na teknika, tulad ng pag-iisipan, pagpapakilala, at pagpapasaya. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Maging katumbas sa pagpapatulong at pagtutuwang sa	at pag-apply ng mga nakatutulong na teknika at protokol. 5. **Pagpapatulong sa Pagbabago:** - Ayusin ang mga hiling at pagkakaibigan para sa pagpapulihin. - Tawag sa pagsisiklab at pagtuguna n ng mga di-pakikipagkapas na situasyong kaligayahan.	sarili, makikitako ang Naloxone, isang panatilian g pagtutuwang sa kalusugan. Ang ito ay magpapahintulot sa akin upang magpasa ang aking naratif ng kalusugan sa isang mas malinaw at positibong pagsusuri. 5. **Maghahanap ng Tulong at Pagpapuri:**	

ago sa pulang, at magbigay ng kliridad at pakikipag-usap. ## Mga Lahing Pagpapalakpakan 1. **Pag-aasik sa Kalusugan: - **Naloxone:** Isang antabuto na nagtutulong sa pagbabalik sa kalusugan sa pagkakaibigan sa opiates. - **Konsultasyon at Terapi:** Pag-uugali ng mga sesyon**							

para sa pagsusuport at pagpapahusay sa pulang. **2. **Pag-unlad ng Mga Kaalaman:****|							
# Wk 18: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 18) **## Panahon upang Ipadala ang Nakatiraong Kalusugan at Pakikipagkapayapaan** **Ang mga araw ng pagpapalakpaka**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglalakbay ng mga mananalin	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang makapagbigay ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa buhay na makatuwiran at malinang. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa isang maaaring pamamagitan upang maging masaya at may kaligayahan. Baka ang pag-usap sa

n ay nakatutuna ng magi ng isang panahon ng malubhang kaligayahan at pagkakaibigan. Sa Week 18, naghahandgad tayo na makiisa at makipagpakita ng mga diwang pakikipagkapayapaan at pagsisiklab sa iyong pagbalik sa buhay na walang narar apat na pulos. **### Mga Taksas at Pagpapahintulut (Step**	ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalampang pagkakamali, katapusan, o pag-aalinlangan sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakiki-usap:** Umawit ng isang maipagmamalaki at mapagbigay-ng-pagsasapaan na konversasyon. Tularan ang mga nakararating na naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan, at ipinakilala ang kanilang pagpapahintulutang bilang isang pangkatwiran. 2. **Tulong sa Pag-iintindihin:** Tulungan ang mga individuong na	ang pag-aaral, pagpapahintulutang, at pagpapuri upang makapagbaki ang sarili at ang mga pangangailangan nito. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan sa Sarili:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga emosyon at isyu na nakatago. - Umalok sa pag-iisa at pagpapasigla para sa sarili. - Pagkatwiran: "Ako'y may mga bagay na kailangang ipagmalaki at ipagpatuloy, at ang aking kalusugan ay mas malalaking prioridad." 2. **Pagpapaunlad ng Pananaw:** - Eksplorahin at makilahok sa mga bagong	matulong at mapahintulutan na pagkakaibigat sa mga taon ng paghahanap sa kalusugan. ## Bagong Panimula: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinang at direkta konversasyon. Tanyag pakinggan at ipinagmamalaki ang mga narrativ ng paghahanap sa kalusugan ng bawat pamumuhay. 2. **Pagpapahintulutang:** Ipakita ang pagtutulungan at pagpapuri sa bawat pasyente na mag-aaklat sa kanilang pagbalik. Maging makasama sa kanilang paglilingkuran at pagpapuri. 3. **Maging	pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapalaki sa pagkakaibigan upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsasalin ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at kapahintasan na nakatuwing sa pagbalik, at pagtuklasan ng mga bagay na nagtutugon sa pagkakaibigan at pagpapahintulutan. - Maging makasama sa pagtatakda ng maaaring mga solusyon at pagpapakita ng suport. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:**	kailangan para sa paglilingkod sa sarili at sa ibang tao. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malingkuri at malupit na konversasyon. Tanyag na ipinakilala ang mga kailangan at pangarap ng isa sa ibang. 2. **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang mga serye ng pagpapaunlad at pagsisikap na makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan. Tuwing may kailangan, maging makatwiran at makasupport sa isa't isa. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ika'y nagtatanghol sa mga	ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali sa paglilingkod sa sarili. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskulsila sa mga kaibigan at pamilya na maging kanilang pag-iisa at tanyag na suporta. - Tuwing may pagdududa o pagkakamali, umuugalsila na mayreron silang komuniteng na nagtatangka magbigay ng tulong. 2. **Pagsusuri at Pagpapahintulutang:** - Ayusin ang mga diina para	isang kaibigan, pamilya, o profesional na terapista ay makapagbigay ng kapayapaan at perspektiba. 2. **Pakiramdam at Pagpapuri:** Panatilihin ang mga kabuuan ng sarili at maging maaaring pananatiliin ang pagpapuri sa buhay. Iyon ka, pagkain ng malalim na pag-iisa, pagmamahala sa sarili, at pagpapasaya sa mga bagay na nakakapagbigay ng kasiyahan. 3. **Pag-aksyon at Pagbabago:** Idolora ang mga alinman at pagkakaibigan na nagdudula sa paglapat. Subalit, pagkatapos ng pag-introspekto, umalok sa pagbabago at pag-iinitorida ng mga bagay na kailangan para sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Suportang Komuniteng:** Sumama sa mga grupong pangkatwiran o komuniteng na nagtatanghol sa pagpapahintulutang. Ang pag-uugali at pagpapasya sa isang makapagbigay na kahangin ay maaari bang maging malaking tulong sa paglapat at pagbabalik sa kalusugan. 5. **Naloxone at Ibang Herramya:**

s and Reflections) **1. **Pagsisiklab sa Pag-iisa:**** **- Nakatira ang kaligayahan sa pagkakaibigan at pagpapalakpakan. Araw-araw, nagahanap tayo ng mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan.** **2. **Pagsusuring Mga Diwang Pakikipagkapayapaan:**** **- Anunsyo at ipinagma**	nakararating upang makapag-iintindihin ang kanilang mga damdamin at pakiramdam. Ayusin ang mga konsepto at minamahalaga ang mga sinaunang pagkakamali, katapusan, o pag-aalinlangan sa kanilang perspektiba. 3. **Pagsasama ng Pagpapahintulutang:** Ipakita ang kahusayan ng pagsasama at pagtuwing sa konteksto ng kalusugan. Maging makatwiran at mapagbigay-ng-pagsasapan, at ipakita na ang pagbalik sa kalusugan ay isang lohas na proseso. 4. **Paghahandog ng Mga	ideya at pagpapahintulutang. - Pagkatwiran: "Ang aking pananaw ay may kapatid na naghahanap ng pagbago at pagpapuri." 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ipatuloy ang mga makabuhay na rutina at habita para sa kalusugan. - Pagkatwiran: "Ang aking kalusugan ay isang prosesong kontinuyo, at ako'y nagtatagupad upang maging mas malalaking katuwiran." 4. **Pagpapahintulutang sa Kalikasan:** - Makilahok sa mga aktividad na may pagpapasigla at pagpapuri sa kalikasan. -	Sarili na Makatuwiran:** Inspire at motiva ang mga pasyente upang maging sarili ng kanilang pagbabago. Ayusin ang mga sinaunang bagay na nakakapagpabigay ng kaligayahan at kapayapaan sa kanilang buhay. 4. **Pagsisiklab ng Mga Alternatibong Pagpapuri:** Tuwing may pagdududa, ipakita ang mga alternatibong pagpapuri na makapagbigay ng kaligayahan at puhuna. Ipakita na ang pagpapuri ay maaari na magbago at makasama sa lahat ng tahimik at kaligayahan. 5. **Pagpapaunlad ng Mga	- Tulungan ang isa't isa na maging masaya, may kaligayahan, at mapagpasasalamat sa buhay. - Pagkaisa mga aktividad na nagtutugon sa pagpapalaki ng pakikipagpusalan at pagpapahintulutan. 3. **Maging Nakatuwing na Tatay/Ina:** - Ayusin ang mga rutina at habita upang maging mas malubhang makatwiran at mapagbigay ng suport. - Pagtuklasan ng mga bagay na nakakapagpapatuloy sa pagbalik at pagpapahintulutan, at pagtatawanan ng mga solusyon. 4.	prangkisna nakatutulong sa pagpapaganda ng kalusugang buo ng katawan at damdamin. Maging maaaring mag-alala at magpapatuloy sa paglalakbay. 4. **Naloxone at Mga Pananalapi:** Tularan ang mga makatutulong pananalapi, tulad ng Naloxone, upang malamang mga alternatibong solusyon para sa pagpapaganda ng kalusugan. 5. **Pag-unlad ng Komunidad:** Pagkatapos ng mga sesyon, maging katuwiran na may makakapagbigay at nakakapagpasa ng kaalaman sa ibang tao. 6. **Tugon at Pagpapuri:** Iwasang	sa refleksyon at pag-iisa, subalit matutunandin ang pagkakasama at pagtuwing sa ibang tao. - Tumawag sila sa mga sarilina maging nangangailangan ng tulong, at maghanap ng profesional na pagpapahintulutan kung kinakailan. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutan:** - Maglilingkod sa sarili ay isang proseso; magbigay ng panahon at pagsisikap para malutas ang mga kalusugan at pag-iisa. - Tuwing may pagkakamali, ipagmamalaki ang kapakipikan na 'Walanang tamang o salahin.' Ang paglilingkod sa sarili	Kung may pagkakamali sa paggamit ng ilahang gamot, subalit

malaki ang mga diwang pagpapasaya, pagkakaibigan, at pagsisiklab. Bayang-bayang mga kalubas na nagbibigay ng kapayapaan sa iyong kaluluwan. 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapalakpakan sa Komunidad: - Sumama ka sa mga pulong at gawaing komunidad na nagtutulong sa pagpapalakpakan ng isa pang	Alternatibong Pagtutol:** Iwarantahin ang mga alternatibong stratejiya at takbo upang makapag-alala sa mga pagkakamali o katapusan. Tulungan ang mga individuong na maging masidat at mapagbago, at ipakita ang mga posibl	Pagkatwiran: "Ang alam ko ay may kakaibang kapayapaan at kasiyahan na nakatago sa mundo namin." 5. **Pagpapaunlad ng Relasyon:** - Naging makabuhay	Koping:** Ayusin ang mga koping na nakakapagpapatuloy sa pagbalik. Tanyag pakinggan at ipinagmamalaki ang mga koping na nagsasalaan sa buhay, pag-aari, at pagpapuri. 6. **Pagpap	**Pagpapalaki sa Pagkakaibigan:** - Maging makasama sa pag-usapan at pagpapahintulutan, at pagbigay ng positibong pagsasalin. - Tulungan ang isa't isa na maging mas malubhang makatwiran at mapagpasasalamat	maging nagsasalao nagdududa sa sarili. Tanyag na ipinakita ang pagpapuri at ang kabuuang mga nakakuhang paglilingkod.	ay isang makatwiran na pagsasama. 4. **Pagpapahintulutang Profesional:** - Kung may pagkakamali o pagdududa na malalim, tumawag sila sa profesional na tulong, tulad ng mga psikolog at m	

tatayng pagsisiklab. Ang pagkakaibigan at pagtuwiran ay mas madaling makita kapag nakatutuna ng magingisang daho n sa pagbabago. 4. **Pagsusuring Mga Nakatiraong Kalusugan: - lintindihan ang mga bagay na nagbibigayng kasiyahan at kaligayahan sa iyong buhay. Anunsyo at ipinagma malak							

i ang mga nakatiraing kalusugan na nasa loob							
# Wk 19: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 19) **## Pagsisilbing Recovery Kernel** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa paglalakbay at pagbabalik sa pag-aasik na nagtutugon sa mga kahilingan ng indivi**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang narrelate sa naratif ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatang ka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang: 1. **Maging Sarili-Pagsasama:** - Ayusin ang mga bagay sa iyong buhay para maging mas maligaya at mas mapagting	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatang ka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na stratejiyang makapagbigay ng kapayapaan at katwiran sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapuli	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may dalawang bahag: ang "Recovery Map" at ang "Support Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad Map) Ang Recovery Map ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang maging mas malalaking tulong sa paglalakbay ng bawat mamahayag na nakatago sa pagbalik at pagsisikap para sa kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (Step) para sa Pagbalik: 1. **Pakiki-akto at Pakikisama:** - Umalok sa sarili mo na maging makasama at may pagka-makabagay. - Sumama sa komuniteng pangkatwiran at maging bukas sa mga bagong ideya at pagkakaibigan. 2. **Pag-iidentificang Mga Kalusugan at Pagpapuri:** - Tanyag ang mga kalusugan at

duong na nasa proses ng pagpapulihin. Ang kerama na ito ay may 19 na pangkasapahan na nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapatulong na pagtutulungan sa mga naaaring pag-aasik. ### Paghahandog: 1. **Pagsisilbing Komunidad: Umalok sa isang makatwiran at makapagbigay ng pagkain na**	Panimulak: 1. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Umawit ng kabuuan at pagsasama para sa mga nakatutulong na individuo. - Tuwing may kailangan, maging makapagbigay-puso at makapaglingon sa isang di-judginal na ambiencia. 2. **Pagpapahintulutang Pananalapi:** - Ayusin ang mga pamamagitan para sa pag-access sa pananalapi ng kalusugan, tulad ng mga sariling pagsasama at pagpapuri. - Tulongin ang isa't isa na maging makapag-reflecta at nakakapag-identifica ng mga bagay na nagtataas sa	pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskulang sa isang makatuwiran at mapagbigay ng pagkakasilbi na tatayin sa iyong pag-aaklat at pagpapahintulutang. - Pagkatwiran, pagpapasigla, at pagmamahal ay ang kabuuan ng aming pagtutulungan. 2. **Pag-iisa at Pagkakamali:** - Nakakapagpasa-kalaman ang mga pagkakamali at pag-iisa natin. Walang mas malalim na duda o kalamnan. - Ang pag-iisa ay isang diwang katwiran at pagpapahi	in. - Tanyag na ipinagmamalaki ang pagpapahintulutang sa sarili at sa ibang tao. 2. **Naging Nakatuwiran:** - Pag-usapan ang mga isyu at emosyon na nakakapagkati sa iyong paglilingkuran. - Makilala at maging makatwiran sa mga bagay na nakakapagpapasensya o nagdudulot ng kasamang pakiramdam. 3. **Naging Nakatutulong:** - Ayusin ang pag-aaklat at pagpapahintulutang sa ibang tao na naghahanap ng tulong. - Maging makatuwiran at mapagbigay-pananagutsa mga kaibigan at pamilya	naaaring pagkakamali, malalim na pakiramdam, at pagdudda. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang makatuwing at mapahintulutang pagpapakilala ng mga kailangan at pangarap. Pakisama sa pagtatakda ng mga makabanggilin na solusyon at pagpapakita ng suportong pangkatwiran. 2. **Pagsasama:** Tuwing may pagdudda o pakiramdam ng kaligayahan, umuunahin ang pagkakaibigan at pagpapalagay sa isang makapagbigay ng kapayapaa	hid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umalki ng mga nararapat na pamamagitan, katuwiran, at pagpapuri. Baka may mga bagay na hindi mo maintindihan o inaasahan. Pakikipag-usap ay isang potensyal na pagsisilbi para sa pagpapahintulutang at pagpapatawa. 2. **Tulong sa Pag-aalinlangan:** - **Naloxone:** Iyon ay isang antabutona medikamentong nakatagpona may kapangyarihan na maligawang efekto ng opiates. Ang naloxoneay maaaripanginakop o	isang alat na nagpapatulong sa mga individuo upang: - **Identifisinyo ang nakararating na pagkakaibigan at pagsasalamat sa kalusugan.** - **Tukuyin ang mga makakapagbigay ng katuwiran at pagkainis sa pagpapahintulutang.** - **Tiyaklayin ang mga nakararating na pagkakaibigan at pagkainis sa pagbabalik sa kalusugan.** - **Maplaninang mga pasyenteng pulong at pagpapaunlad.** ## 2. Support Network (Network ng Katuwiran) Ang Support Network ay	pagpapuri na nangyari sa iyo. - Sumama sa mga pulong at diskusyon upang mas malimutan at matutunan ang mga aral na nakatago sa mga epekto ng kalusugan. 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapuri:** - Isalang samakat ang pagpapuri sa iyong buhay, pagkatapos sa pag-iintindihin at pag-iisipan ng mga kalusugan. - Maging makasama sa mga pulong at aktividad na nagtutugon sa pagpapaunlad ng kalusugan at pagpapuri. 4. **Bantayan at Pagtutulong sa Ibang Mamahayag:** - Tuwing may mga bagong pagkakaibigan o pagkakalimutan, ay maging makasama at tanyag ang mga emosyon. - Hilingin tulong sa ibang mamahayag ng komuniteng pangkatwiran para sa pagpapahintulutang at pag-iinitor. 5. **Pagpapaunlad ng**

grupong diskusyon o pagpapalakpakan para sa mga nakaraating sa pagbalik sa pag-aasik. 2. **Pagsasanay: Ayusin ang mga sesyon sa pag-alok ng narativ at pagsasalin ng kasiphanan ng mga nakapagpasimula na nasa pagpapulihin. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** I-organize ang mga aktividad na**	kalusugan at kaligayahan. 3. **Maging Nakatutulong na Komunidad:** - Pagkaisa ang mga narrelate na individuo para sa pagpapahintulutan at pagpapurisa isang di-bantayan na ambiencia. - Tularan ang mga makatuwing na pratikang pangkatwiran sa buong komuniteng. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapuri:** - Tulungan ang isa't isa na magpasang pagkakaibigan at pagpapurisa buong proseso ng pagbalik. - Maging makapagbigay-puso at di-makulit sa pagtutulong sa isang di-judginal na diyan.	ntulutang upang maging mas malalim ang aming pagsisikap sa pagbalik. 3. **Direkta at Mapagpasigla Na Pagtutulungan:** - Araw-araw, naghahanap tayo ng mga bagay na nakakapagpapasigla at nagbibigay ng direkta na tulong. - Ang pagpapahintulutang ay maaaring maging isang simple na gestura, isang malinaw na konversasyon, o isang komprehensibong planong pagbalik. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapakita ng Katwiran:** - Tumutulong tayo sa isa't isa upang magpapaunlad at makatwiran.	na nangangailangan. 4. **Naging Nakatagpong Pagpapuri:** - Makilala at maging makasama sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapuri. - Maging malinaw at maaaring pananagutan sa iyong mga desisyong pangkalusugan. 5. **Naging Nakatutulong sa Kalusugan:** - Pag-update ng mga haba at pagtuturuan sa ibang tao ang mga aral na nakamit. - Maging katuwiran sa pagpapaunlad at pagpapuri para sa sarili at sa ibang tao. Ang Recovery Kernel ay isang lahing tulong upang	n na pamamagitan ng pag-usap, pagtatawanan, o paglalaro. 3. **Pag-aalinlangan:** Ayusin ang mga rutina at habita upang maging mas maligaya at mas mapag-alala sa kalusugan. Ipakita ang pagpapahintulutang na ang pagbabago ay maaari at makapagbigay ng positibong resulta. 4. **Maging Nakatuwing:** Tuwing may pagkakamali, ipakita na ang mga bakanteng pagkakamali ay pwedeng pag-usapan at matutunan. Araw-araw, maging makasama sa sarili at aking nakatuwing na ang pagbalik sa kalusugan ay isang	ininyun (ingat: huwag gamitin sa wala pang nangangailangan). - **Hilingin ng Tulong:** Huwag mag-alala na humingi ng tulong. May mga organizasyong pangkatwiran at linangin na nakapagtutulong sa paglingkuran at pagpapulihid. 3. **Pag-unaw:** - **Identifikasyon ng Triggas:** Anum-anum ang mga bagay o situasyong nagpapatuloy sa pagkakamali? May mga patuglan sa ingat, pagsisikap, o pagpapuri na dapat isipin? - **Maging Nakakapag-alala:** Ang pag-iwan ng sarili sa lahat ay hindi na makakapagbigay ng tulong.	magtatanghol sa: - **Pagkaisa at pagpapahintulutang sa pamilya, kaibigan at komuniteng pangkatwiran.** - **Pagpapatulong sa pag-access sa mga serbisyo at pamamagitan ng pangkatwiran sa kalusugan.** - **Pagsasama at pagpapahintulutang sa pagpapuri at pagbabalik sa kalusugan.** - **Pagpapaunlad at pagtuguna n sa mga bakanteng kagipitan at pagkakaibigan.**	

nagtutugon sa mga kinakailangan ng pagpapalaki ng kalusugan at pagsisilbing mga tanyag na pagsasama para sa pagpapulihin. 4. **Pagpapaunlad ng Paghahandog: I-dekolupa ang mga teknika para sa pagpapalakpakan sa emosyonal at mental na kalusugan, katulad ng meditasyon, yoga, o pagsasala**	5. **Pagpapahintulutang Mga Sariling Pagkakaibigan:** - Ayusin ang mga rihist	- Ang mga nakapag-alala ay maaaring maging isang pagkakasilbi para	makapagbalik sa kalusugan at maging mas maligaya at mapagtingin.	prosesong may malalim na pagtugon. 5. **Pagpapahintulutang sa Pag-akala:** Ipakita na ang emosyonal na kaligay	May mga bagay na kailangan ng pananampalatang pangk		

sa alamang. 5. **Pag-aksay sa Pagbabago: Ayusin ang mga diskusyon at pagsasama para sa pag-aksay sa mga bagong pagpapalakpakan at pagbabago sa buhay na nakatutlong sa pagbalik sa pag-aasik. ### Pag-unladng Mga Kahilingan: - **Naloxone:** I-educate ang mga							
# Pagsa	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery Kernel:

samasa Pagpapaunlad: Ang Recovery Kernel ## Panimulakin ng Semana 20 **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa pagkakaibigat ng mga pulos sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad. Sa semana 20 natin, maglalakbay tayo sa mga konsepto at lihamna	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakilala sa sarili, at pagtatanggol sa mga bagay na nagdudulasa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapipara sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-acknowledge at Pagpapahi	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa paglikha ng isang malinaw at mapayapna pamamagitan para sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komunitenng Dukal:**	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkuran, pagpapahintulutang, at pagpapakita ng mga diwa-diwang pagbalik. ## Bagong Pananalapipara sa Pagbalik: 1. **Pag-aksyon sa Kalusugan:	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakilala sa sarili, at pagtatanggol sa mga kailangang pangkatwiran at paglabas sa naratif ng pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-acknowledge:** Tanan ay may nakatuwin	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umouy at ipakilala ang mga	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalakiing pagtutulungan sa paglingkuran ng sarili. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pagbabago 1. **Pakikipag-usap:** Sumama ka sa komuniteng natin at pakikipag-usap lamang sa iyong pagkakamali. Walang judgement dito; ang aming target ay maging makatuwiran at mapagmamalakiing. 2. **Tulong sa Paglingkuran:** Tuwing may pagkakamali ka, may mga pagsasakyan na nandito upang tulungan ka. Iyon ay ang pananalapi ng Recovery Kernel—magaaral, maging makatuwiran, at maging malaki sa

nagbibigay-daan sa paglalakbay ng isang individu sa kanyang pagpapahintulutang. **### Mga Tanyag na Pag-iisip:** **1. **Pag-acknowledge ng Kalusugan at Kalinangan:**** **- Natatagpuan tayo sa pagkakaibigat na ang mga pulos sa kalusugan at kalinangan ay may katwiran at kakaibang papuri.** **- Ang**	ntulutang:** - Aksepta ang mga emosyon at isyu na nakatuwing nandito. - Himpinemo ang indibidwal na kanyang pag-iisa at karapatang makabangon. 2. **Pagkatwiran at Pagpapahintulutan:** - Tuwing may mga kalinawagan, ay magtatakaka sa isang malingkapna komunitengpangkatwiran. - Tumutulong sa isa't isa upang makapag-alala at makapagpasaa ng pagkakaibigay. 3. **Pagpapahintulutang sa Sarili:** - Inaral ang mga bagay na nakakapagpasiya at nakakapagpapasensya sa sarili. - Maging	ang pagbalik sa kalusuganay isang prosesong makakapagbago at makakapagpasa. - Umalok sa sarili na ang pagkakaibigan at kapayapaan ay mga alat upang matuguna n ang mga kailangan ng buhay. 2. **Tulong at Pagpapuri:** - Tiyak na may mga tulong na nasa halip mo. Makipag-usap sa pagkakaibigan, pamilya, o kapamahalaan. - Inirerekomenda ang paglikhang isang suporteng sistema para sa pagbalik sa kalusugan, na nagtatanghol sa mga taong nakatuwiran at naghahanap ng pagpapuri. 3. **Pag-alala sa	-Sumamaka sa samahang mga nakatuwiran na nararapat na maging suport sa iyo. - Mag-usap kayo at pag-iisang mga isyu at pagtugon sa kanilang kailangan. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Tuwing may pagdududa ka, ipagmamalaki ang iyong katwiran. - Subukinmong makilahok sa mga bagong kabuuan at pagkakataon para sa pagbago. 3. **Pagsisiklab sa Pagpapuri:** - Aking sarili ay may kaligayahan at kasiyahan. - Ako'y naghahanap ng pagpapuri sa aking mga pag-aari at	** - Datapin ang kalusuganmo bilang isang nais na pagbabago at pagsesalba. - Umalok sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng mga diwa-diwang pagbalik sa iyong buhay. 2. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Sumama sa kabuuan ng komunitengpangkatwiran at makilala ang ibang nais na pulang. - Tuwing may kailangan, mag-alok ka sa pagtutulong at pagpapasuport sa isa't isa. 3. **Maging Pag-aaring Sarili:** - Pakitiraang iyong mga diwa at kapangyarihan na	g na naratif ng pagbaki. Aksepta ang iyong mga damdamin at pakikipag-usap sa sarili nang maaari. 2. **Pagsasama:** Lumapit sa mga taga-komunitengna makakapagbigay ng suport at komprensya. Ang pagkakaibigay ng pamilya at kaibigan ay malaking tulong sa pagbalik. 3. **Pagpapahintulutang:** - **Naloxone** (o "Narcan"): Iyon ay isang antabuto na puwedeng gamitin para patunayan ang respasasyon kung may utang na ilusyon o depresyon. - **Konsultasyon sa Dokter:** Umikap sa profesiona	kailangan at pangangailangan mo. Baka may mga bagay na hindi mo maintindihan o magkakasama ng pagkakamali. Pakikipag-usap sa isang matatag na pamumuno o kaibigan ay maaari mangbigay ng kapayapaan at perspektiba. 2. **Tulong sa Paglingkuran:** Subukan mong humingi ng tulong sa mga taong nakatuwiran at may pagkaalala sa iyong kalusugan. Ang mga kaibigan, pamilya, o samahang pangkatwiran ay magkakapagtugon sa iyong kailangan at makapagbigay ng suportong di-pananip. 3.	sarili mo. 3. **Pahintulutan ang Sarili:** Ang pagpapahintulutang sarili ay isang mahusay na taktikang patunayan ng pagbabago. Subalit, dapat gawin ito nang maaari at may kopya ng tulong. 4. **Maging Nakatuwiran:** Ang pagkatwiran ay isang makasalamahang kaligayahan. Naging katwiran ka na ang iyong pagkakamali ay isang aral, at nakakapagpasa ka sa mas malaking pagbabago. 5. **Tulong sa Pagbalik:** Kung may pagkakamali ka uli, may mga tulong na nandito para sa iyo. Sumama ka sa aming komuniteng pangkatwiran at makita ang iyong pagbabago sa isang bagong perspektiba. 6. **Maglingkuran sa Sarili:** Ang paglingkuran sa sarili ay

pag-acknowledge na ito ay isang pangkasong panimulakin para sa pagpapahintulutang, nagsisimula sa pag-iisip ng mga bagay na nakatago sa ating mga damdamin at pakiramdam. **2. **Maging Nakatuwiran sa Pag-iisa:**** - Sa paglalakbay natin, malalaki ang pagkakaibigat na magiing makatuwiran sa mga	maaaring mag-iisa at magtatakda ng mga pagkakaibigay na pagsisikap. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** - Tiyak na may mga bagay na nakatuwing nandito, subalit ang pagbabago ay posibleng magdudula. - Tumulong sa isa't isa upang magpasaang pagkakaibigay at makapag-unlad. 5. **Pagpapahintulutang sa Pangkalusugan:** - Pagkatwiran na ang pagbalik sa kalusuganay isang prosesu at hindi isang natatag na niti. - Tiyak	Kalusugan:** - Pagkatapos ng paglapat, ang pagpapaalala sa sarili at ang pagpapuriay malalaking kailangan. - Subukang maging makasiglasa pag-alala sa kalusugan at pagpapuri para sa sarili at para sa mga ibon-ibon na naghahanap ng pagbalik. 4. **Maging Nakatuwiran:** - Ang pagkatuwiran ay isang makakapagbago na kapangyarihan. Inirerekomenda na maging makatuwiran sa sarili at sa mga ibon-ibon. - Tuwiran ang mga di-maaaring bagay na naghahanap ng pagbalik at pagpapuri,	maging makatwiran sa ibang tao. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pangkasama:** - Tumutulong tayo sa isa't isa ng mas malalakingdiwa ng pagkatwiran. - Magkaisa nating lumakad sa pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan. 5. **Pag-aksyon sa Pagtugon:** - Ako'y nagdududa, subukan ko pang maging makatuwiran. - Ang aking katwiran ay may kapangyarihan na tumutulong sa akin para magpasang positibong pag-iisa. 6. **Pagpapahintulutang Suport:** - May	nakatago sa iyo. - Maging makatuwang at maaaring magpasya, subalit palaging may pagpapahintulutang sa komunitang pangkatwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Talakayin at oporrasyon ang mga teknikang nais para sa paglingkuran at pagpapuri. - Upatin ang pag-aral at pagtutulong sa ibang mga pulang upang maging mas malalakingkatuwiran. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-iisa:** - Nakatira ang kalusugan at paglingkuran sa loob ng iyong isip at kaluluwa. - Maging makasig	l ng kalusugan para sa pag-evaluate at pagpapaunlad ng plan ng pagbaki. 4. **Pag-alala sa Sarili:** - **Hustisya sa Kalusugan:** Pag-iisip na ang pag-alala sa kalusuganay isang makatwiran na pagtuturong, hindi isang banta. - **Pagsasama ng Aktividades Na Mahusay:** Subok ng mga bagong hobi o pasiyon na maaari mangbigay ng kasipagan at pagpapahintulutang. 5. **Maging Nakatuwing sa Pagbaki:** - **Kompresya:** Pakikita ng pagsisikapupang makapag-alala at makasama	**Pagpapuri at Pagpapulihid:** Nakakapagpasa-kalaman ang mga bagay na nakapagdamdamin ka at ipinagmamalaki ang pagpapuri sa sarili. Subukan mong maging maaaring panatilihin ang mga buhay na positibong habítos at pagpapulihid na ito para sa iyong kalusugan at kaligayahan. 4. **Naloxone at Ibang Pananalapi:** Kung may mga bagay ka na nakapagdamdamin ng malalaan o malubhang pagkakamali, ipakita ang iyong pagpapuri upang makatwiran at makasama ang mga taong nakatutulong. Ang Naloxone (o

damdamin at pakiramdam natin. **- Ang pagtatanim ng pagsisikap na makipag-usap at makinig sa sarili natin ay isang potensyal na tuwa para sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad.** **3. **Pagpapatulong at Pagtuguna n:**** **- Ang mga pulos sa kalusugan ay maaaring mga**		at	mga ta		ang mga		

sa ating mga layon. - Naka kapag -iisa ang pagp apahi ntulut ang na makip ag-usap sa mga tanya g na ito at humi ngi ng tulon g, yaon na may pagtu guna n sa ating mga kailan gan. ### Paglil ingku ran sa Pagla lakba y: - **Ika-20 araw ng pagla lakba y							

Pag-aasik sa Pagtugunan ng Suplemento:

Methylfolate □
B12 □
Mg □
Theanine □
Tyrosine (Warrior) □
Lain na Suplemento _____

Nangyari na sa buwan 5 ang mga sesyon ng paglatihan:
- _____ (Isama ang natupad na oras)
- _____ (Isama ang makatuwing oras ng pag-aari)
- Walang bakanteng kalusugan o malaking stresor: _____

Ang pinakabigat na pagkakaibigan sa buwan na ito:
_____

Buwan 6: Paglingkuran sa Dosis + Gabay Sa Neurokimika

Sa buwan na ito, ang pag-iisa ng dosis ay magdudulot ng mga pagbabago sa iyo. Ang tuwing may pagbago, laging may mga pagtuturong na nakakapagpapasensya o nakakapagpasa ng emosyon. Samantala, ang gabay sa neurokimika ay maglalakbay sa iyong sistema sa panahon na ito upang matulunat ang iyong mga pakiramdam at pag-iisa.

Paglingkuran sa Dosis:

1. **Pagsusuri ng Dosis:** Tanyag na pagsusuri ng lahat ng mga gamit at dosis na inihahandog sa iyo. Siguradong alinman ang oras at dosis para sa paggamit ng cada.
2. **Pag-iisa sa Matatag na Rhytm:** Subalit, maglilingkuran ka sa pag-iisa. Pagkatapos ng mga buwan ng intensibong pag-address, ang iyong bodi ay nangangailangan ng oras upang ako'y mapadala sa isang matatag na ritmo.
3. **Pag-alala sa Mga Bagay na Matatag:** Panatilihin ang mga bagay na nakapagbigay ng katarungan at kapayapaan sa iyong buhay, tulad ng magandang rutina, pagpapasaya, at mga kaibigan.
4. **Pag-away sa Pag-iisa:** Kung may pagdududa ka, talakayin ang mga opisyon mo sa isang matatag na tatay o kaibigan. Minsan, ang pag-iisa ay nakakapagpasa ng malalim na emosyon; kaya'y maging makasigla at makatuwiran sa iyong mga pakiramdam.

Gabay sa Neurokimika:

1. **Naloxone (Narcan) para sa Opioid Overdose:** Kung may pag-aakto ka ng opioid, ang Naloxone ay maglalakbay sa iyong sistema upang tuluyin

Pagkaisa ng Lingo Ang pagkaisang lingo ay isang pangkalusugan na pananaw upang matu	**Mood (Ais na Pananatili)** Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararapat mong makilala sa paglalakbay mo sa pagpapulupot ng	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangang inalok sa pagpapatulong sa	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep) Ang pag-iisip na "sleep" sa konteksto ng Recovery Kernel ay hindi nangangailang	# Pag-iisip ng Anksiyete Ang anksiyete ay isang malalaking emosyon na nakatagpo sa aming buhay, at may mga bakit na maaaring	**Craving** Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakalimutang	## Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpulihin Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagsusuri at pagpapalagay	## Recovery Kernel: Gabay sa Pagbangong Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapasok na may pagtutuwang upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbango at pagpapulihin.** Nakatutuyan ito sa kasangkot ng

gunan ang mga kahilingan at pagtatanggol sa sarili nang makapagpasya. Sa oras ng pagkaisa, nakakilala tayo sa mga bagay na nagbibigay-paks sa atin at magdudulot ng pagbabago.

1. **Pahintulutang Pananaw:**
   - Lumikha ng oras para sa sarili nang walang pagkakaabala. Itong nagtataas o nagmalumalit, ngunit ang pinakamaganda nito ay nakatutunang ito'y may kontrol at makapagbigay ng pag-iisa.

Magaing at positibong mood ay maaaring patunayan kung:

- Nakikita mo kang masaya, maligaw, at mapagpasasalamat.
- May mabuti na pananali sa iyong kalusugan at kaligayahan.
- Nakikita mo na may pag-asap ang pagkakaibigan at pagpapahintulutang sa pagbalik sa loob. Sa kerneng pagpapulihin natin, nakatutunay na ang energiya ay isang liwanag na nagdudala ng kapayapaan at kaligayahan sa buhay ng baka.

Paano makakuha at gawin pagkaing energiya?

1. **Pagpapasaya sa Sarili:** Inirerekomenda ang mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya, tulad ng paglakaan ng literal na pagsasabi. Sa kabuuan, ito ay nagtutulong sa isang makatuwiran at mapagpapaalam na panahon upang pulihin at pag-renew ang isang buhay na nasa proseso ng pagpapulupot at pagbabalik sa loob.

Paano gamitin ang "Sleep" sa Recovery Kernel:

1. **Identifikasyon:** Nahanap mo bang ikaw ay nasa "sleep mode" sa buhay mo? May mga panahong makapag-alala o mapanatili. Pero ang importante ay na-understand na hindi ito isang kasimula ng pag-iisip na di naman dapat kalimutan.

Sumusuri ng iyong Anksiyete

1. **Identifikahin:** Nakilala mo bang ang mga situasyon o bagay na nagdudulot ng anksiyete sa iyo? Isang diario o listahan ay maaaring gamitin upang matuklasan at makilahok sa magpa-aral ng kanilang pagkain at pagtugon sa narito. Ang mga indi panatili ang pagkain, tulad ng mga sari-sari store food at mga nakalimutan na pagkain, ay karaniwang inaasahang makapagpapasaya nito.

Maaaring maging malalaki ang *craving* sa mga taong may historya ng pag-aalala sa pagsasama o paggamit ng alinmanna utensiya, at maaaring itong patuloy na manatili ng pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng paglabas sa naratif ng kanilang pagkakamatay o pagdududa. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan at direksyon sa paglalakbay ng pagpulihin, lalona sa mga situasyong nakalimutan o malalaking pagkaka-usap.

Ang Proceso:

1. **Pag-acknowledge:** Anumahin ang mga damdamin at pakikipag-usap ninyo. Walang mga mamahaling pulis, pagsusuri ng sarili, at pagtatangka sa kabuuan.

**Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay nakapagbigay-daan sa: **

1. **Pagpapahintulutang:** Ayos lamang ang mga naaaring pagkakaibigan, pakikipag-usap at pagpapakita para sa pag-alala at pagtatangka sa kabuuan.
2. **Pagsusuri ng Sarili:** Tulungan ang mga individuo na makilahok sa kanilang mga damdamin, isyu at pagkakaibigan para sa mas maaaring pagpapahintulutang at pagsusuri.
3. **Pagpapatulong sa Pagbago:** Ayos ang mga stratejiya at alat na makapagbigay ng daan sa pagbabago, pagpapalubhang pagtatangka at pagpapulihin.
4. **Pagtatagpo at

at isali ang oras na ito sa pag-iisa o pagpapalagay.
- Sumama sa mga kaibigan o pamilya na nakakapagbigay ng suport at kompras yon.

2. **Iskolarin ang Mga Kahilinga n:**
- Identifikahin at ipinagmamalaki ang mga bagay na nanganga ilangan sa iyong buhay at nakakapagbigay ng katuwaan sa ibang tao.

Sa pagkakaibigan, ang mga makakapagbigay ng pakinabang at pagpapuri ay:

- Mga kaibigan at pamilya na may tuwing na nagsasalaan sayo.
- Aktividades na nagtataas ng iyong espesyal na katwiran, tulad ng paglalaro, pagdudulot, o pagbasa.
- Pagpapasaya sa mga bagay na nakakapagbigay ng kasiyahan, pag-isa, o pagtatawanan. Ang mga ito ay nakatutunay na nagdudala ng energiya at natutunan na magpapatulong sa pagpapangyarihan ng loob.

2. **Nutrisyon:** Ang pagkain na makapagbigay ng energiya ay napakasarili. Inilalagay ang mga karaniwang nutrisyon, tulad ng matis na pagkain, magas na prutas at bumbunggang tubig, sa pagpapatulong sa pagpapagwapan na parang inihahantong lahat at hindi kanakakapag-focus sa mga bagay na kailangan mong gawin? Ituloy ang pag-iisip kung ano ang nagsasabi ng "sleep" sa iyo at anong epekto ito sa iyong emosyon, pakikipag-usap, at kapangyarihan.

2. **Puriin:** Ang "sleep" ay diwa-diwa na pagpapulupot at pagbabalik sa loob. Nakakapagbigay ng oras para maging mapag malaki sa sarili, pulihin ang emosyon na mga pagsisikap na ito.
2. **Maging Nakatuturo:** Anksiyete ay isang reaksyon ng kaisip at karapat na ipinag-alala. Subalit, kung naging malalaki at nakakapag-impakt sa iyong araw-araw na buhay, mag-alok ka para sa pag-unlad.
3. **Talakayin sa isang Tatay o Mamahin:** Sumama sila sa iyong paglalakad at ipakita sa kanila ang iyong pakiramdam. Ang kanilang suport at kompra hanggang sa pagkaing mas malalaking halaga. Ang pagpapatawa, ang stres, at ang mga emosyonal na bagay-bagay ay makakapagpabuta sa pagdududa sa pagkain, na naghahawak sa *craving*.

Ang pag-address ng *craving* ay isang pangkasong proses na nagtutugon sa mga bago at laging nakatutunang pagkain na maaaring mangyari upang makapagbigay ng kaligayahan at kapayapajuan sa pag-express ng mga sinasabi at sinomang nakatutulong sa inyo.

2. **Naramdaman na Pagkakamali:** I-acknowledge na ang pagkakamit o pagkaka-usap ay may mga kahirapan at makakapagpabago ng iyong perspektiba.

3. **Pag-iisa at Pagpapasya:** Humintas sa sarili at magpasyá na ang paglalakbay sa pagpulihin ay isang prosesu at ang pagkakamit ay nakatutulong para

Pagpapahintulutang sa Krisis:** Talakayin ang mga rasional na pagtanggap sa krisis at ipinapahintulutang ang mga individuo na humingi ng tulong.

Ang Recovery Kernel ay may kakaibang pagtatangka sa kabuuan na:

* **Mabuti na pagsusuri ng sarili:** Nakatutuyan ito sa pag-aking at pagpapahintulutang para sa mas maaaring pagbabago.
* **Positibong diwa:** Inihahain ang pagmamahal sa sarili, pagpapasok sa pagbago at pagpapalubhang pagtatangka.
* **Mabuting pagsusuri ng mga damdamin:** Ayos lamang ang mga naaaring emosyon at pagkakaibigan para sa mas maa

ang pagbabago o resolusyon. - Tuloy-tuloy na iskolarize at analise ang mga ito para maging mas malinaw ang direksyon. 3. **Tuguna n sa Sarili:** - Magpasa ng oras para sa pagpapasya at pagpahintulutan g sa sarili. - Gawa ng mga aktividad	kasiyahan at kapayapaan sa iyong kaluluwa. Nang magmalumalit ang mood mo, maaaring gawin ang mga ikot na ito: - **Pakikipag-usap:** Talakayin ang iyong mga pakiramdam sa isang makapagpapasya at mapagbigay ng pagkain na tao. - **Pagpapalagay:** Gawin ang mga aktividades na nakatutulong sa iyong pagpapuri, tulad ng paglalaro ng musika, pagdudulot ng	at pagpapahintulutang sa tuwa. 3. **Pag-usap at Pagtuturo:** Ang mga konversasyon na makapagbigay ng pakiramdam ng kaligayahan at pagkakaibigan ay magandang pagsasalamat sa energiya. Sa halip na humarap sa pagkukubkob, subukan ang pag-usap at pagtuturo bilang alternatiba. 4. **Pagpapahintulutang sa Sarili:** Ang mga teknikng pagpapahintulutang,	n, at pag-renew ang energya. 3. **Pagsusuri:** Anong mga bagay na nakatuturo sa iyo ang iyong "sleep" tungkol sa iyong sariling pagpapulupot? May mga rutina ba bago ka dumorme na nagtutulong sa iyong pag-usap sa sarili at pagpapahintulutul? 4. **Pagbabago:** Kung nakita mo na ang "sleep" ay nagsasabi ng isang mas malalaking problema, magpasa ka sa	syon ay maaaring gamitin upang matulog at maging masipag sa pag-alala ng iyong mga bagay. 4. **Talakayin sa isang Profesional:** Kung ang anksiyete mo ay naging malalaki at nakakapag-impakt sa iyong kalusugan, maghanap ka ng tulong sa isang psikologo pagsasama sa komunitang na nagtutugon sa mental na kalusugan. 5. **Gawin ang mga Pagpapahintulutang:** May mga teknika	aan.	matugunan ito. 4. **Maging Nakatutulong na Panahanggutan:** Tumutulong sa mga kaibigan, pamilya, o komunidad na makapagbigay ng suport at kompra syon. 5. **Pag-iisip ng Mga Alternatiba:** Isipin ang mga bagay na nakakapagpabago ng iyong buhay at ipinagmamalaki ang positibong pagkakamit. 6. **Pagsisiklab sa Pagpapulihin:** Magpapatuloy

na nagbibigay-kalmasan at pananagutan, tulad ng medytasyon, yoga, o simple manglaglakad sa tabing alamid. 4. **Pagsusuri ng Mga Pagkakaibigan:** - Uunahin ang mga relasyong nakatutulong at nagbibigay-paka s. - Pag-usapan at pagt	arte, o pagbasang inspiradyong litratura. - **Pagsisikap:** I-set ng mga makakapagbigay ng target at naismo na matupad, at magingmapagpasya sa iyong mga puri. - **Pagpapalagay sa kalus	tulad ng pagtingin sa natitirang kabayagopagpapasaya sa isang malaking takdang nakapagbigay ng inspirasyun, ay magandana paraan upang makakuha at gawin energiya. 5. **Pagpapasaya sa Paglilingkuran:** Ang paglalakad sa alam, pag-isasa tabing naturang	isang pagsusuri ng mga bagay na nakakagawing dimo makapag-sleepo nakakabubut sa iyong pagpapaulupot. May mga bagay ba sa iyong buhay na kinakailangan ng pagbabago para mas malinga s ang iyong "sleep"? 5. **Pagpapatuloy	na maaarimong subukin upang maging masipag at matulog, tulad ng pag-iisip ng mga napakapayap na pangyarihan, pagpapasaya sa sarili, at pag-alala sa mga bagay na makakapag-pasiya. 6. **Maging Pos	sa paglalakbay, magbasa ng mga nakatutulong na litratura, at humintas sa sarili para sa pagbabago. 7. **Pag-iwan ng Naratif:** I-share ang iyong mga damdamin at pagkakamit sa ibang tao, subalit maging maa

uklasan ng mga isyu o kahilingan na karaniwang nanghihinggi sa pagkaisa.

5. **Pagpapahintulutang sa Komunidad:**
   - Sumama sa mga grupong pagsusuring kalusugano kaibigan para sa pag-usap at pagtuklasan.
   - Pag-access sa online resources o

helplines na nagbibigay ng suport at konsiyento. 6. **Paghahangad at Pagpap							
# Wk 21: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang Ang Week 21 ay nakatutuna ng magpasya at pag-iinitor sa iyong paglalakbay sa kerneng pulang. Ito ay isang panahon upang magiing mas mabuti sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may dalawang bahag: ang "Recovery Map" at ang "Support	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagtutuwang upang: 1. **Maging Sarili-Pagsasam	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuno sa pagpapaunlad, mga	**Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi** Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasapaan na nagtataon sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabago. Ang kerneley ng pagkakaibigan at pagpapakita ng sarili ay nakatutulong sa mga mamahaling pagkakamit at	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapahintulutang. Ang kanyang pagtataw-atao ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone Experience" at ang "Blueprint for Recovery." ## Naloxone Experience Ang Naloxone Experience ay isang pangkalusugan na pagpapahintulutang na nagpapatulong sa mga nakatagpo ng malubhang pag-aakro sa paggamit ng naloxone, isang antabio na

sarili, magkaroon ng mga makapagbigay ng kapayapaan na pagsisiklab, at maging mas nakatutulong sa kalusugan at kaligayahan ng ibinubuto mo. **Mga Taksas at Pagpapahintulutang:** **- **Refleksyon:** Nakatagpo ka ba ng mga bagay na nagdadala ng kaligayahan at pagkapayapaan sa iyong buhay?	Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad Map) Ang Recovery Map ay isang alat na nagpapatulong sa iyo na mapanatili at maging masigla sa iyong paglalakbay sa pagbalik sa kalusugan. Ang mga paso na ito ay maaaring magkakahalaga para sa iba pang bagay na kinakailangan para sa iyong pagpapuri: 1. **Identify Your Triggers (Tiniyakin ang mga Katapusan mo):** Anumang bagay o situasyong puwedeng maging katapusan sa iyong pagbalik sa kalusugan, tiniyakin at matutunan ang iyong reaksyon sa kanila.	a:** - Ayusin ang mga bagay sa loob at labas para sa paglingkuran at pagpapuri. - Tulisin at ipinagmalaki ang mga nakararating na kaligayahan at kasiyahan. 2. **Pagsisilbi ng Pag-aakro:** - Ipakita ang mga diwa at aral sa pagbalik sa kalusugan sa malingkura at mapagbago. - Gamitin ang naratihang narrelos upang matutunan ang mga bagay na nakapagpapatuloy sa pagbabago. 3. **Pagsusuri ng Pag-aakto:** - Talakayin ang mga pagsasama at pagpapuri sa konteksto	usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umalok sa sarili mo na may pagkakaibigan o pagsasama sa paglilingkuran ng iyong kalusugan. Ang pagpapahintulutang ito ay magpapatuloy sa iyong pagtataka y at pagpapuri. 2. **Mag-usap kay Kapasanan:** Sumama ka sa komuniten g naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Mag-usap kay mga kaibigan, pamilya, o kapasanan na	pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkuran ng mga mamahaling pag-aari at pagpapuri. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinggai at direkta na pakikipag-usap na nagtatanghol sa mga kailangan at pananagut. 2. **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang pagpapahintulutang na makatuwang at mapagbago, na nagbibigay ng katwiran at kapayapaan. 3. **Pagsisiklab sa Kalusugan:** ** Tuwing may mga bagong pagkakaalam o isyu, ipakita ang pagpapasigla at pagtutugunan sa	sukul, at mga pagsasama upang maging mas malalaking tulong sa pagtuguna n sa mga kailangan ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan Ang kerne nito ay nagpapatulong sa mga individuon g nakatira sa malalaking banta ng narkolisya, depresyon, at iba pang pagkakaala sa kalusugan na humihingi ng tulong. Ang mga modulo at pandamaan nito ay: 1. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** - Tulungan ang mga individuo upang makapag-iintindihan ang kanilang pagkakaal	pagpapalagay ng kalusugan. **Ang Mga Langit ng Pagpapahintulutang:** 1. **Pagsisiklab at Pagsasama:** - Umakat ang mga katipunan at pagsasama upang makapag-usap, maging naalagaan, at pagkaininang isang malinaw na diyalog. - Tulungan ang isa't isa upang makita ang mga nakararating na kalusugan at pagpapahintulutang. 2. **Pagsasakop sa Pag-iisa:** - Inirerekomenda ang pagkakaibigan at pagpapalagay ng sarili bilang alternatiba sa pag-iisa at pagdududa. - Maging makatuwiran at	nakikapag-antipasang katapusan ng opiates. Ang mga modulo sa halip ay nagtataw-atao sa mga pakiki-alaman at pagpapahintulutang upang: - Subukang maging malaking baka sa paggamit ng naloxone. - Makilala ang mga aral at pagkakaibigan sa paggamit nito. - Tumutugon sa mga kuwento at pagkakaibigan ng ibang manlalakbay sa kalusugan. - Nakapagbigay-pagsasaya at nakapagpapahintulutang sa pag-aakro at pagbalik sa kalusugan. ## Blueprint for Recovery Ang Blueprint for Recovery ay isang sistematisang pagtataw-atao na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng maaari pang pagbalik sa kalusugan. Ang kanyang mga pangkasayahan ay: - **Pag-evaluate:** Pag-assess sa mga bakanteng pagkakaibigan at pagkakapag-usap sa kalusugan. - **Pagsusuri ng Oporyunidad:** Idolora at tugunan ang mga pinagtatawanan na nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan. - **Pagpapaunlad:**

Anumang pinakamahusay na pananawmo upang makipagkaisa sa iyong mga nakaraang natuklasan? - **Pagpapalakpakan: Sumunod ka sa isang rutina ng pagpapasaya at pagpapalakpakan. Maglalaro, magiing kreatibo, o mag-isang paglalakbay para lamang sa iyo. - **Kapatiran:** Umapoy sa mga kabutihan ng	2. **Set Recovery Goals (Maghatiding Mga Tiyak na Pag-aaklas):** Iset ng mabuti at malinaw na mga pag-aaklas para sa iyong pagbalik sa kalusugan. 3. **Develop Coping Strategies (Pagpapaunlad ng Mga Pananagutang Teknisya):** Nasa'y mga makapagbigay ng kapayapaan at kontrol sa mga katapusan at emosyonal na pagsubok. 4. **Build a Support Network (Pagsasabing Pang-samahang Pangkatwiran):** Humintuna ng patawarin at palaging makapagbigay ng tulong ang mga taon, pamilya, at kaibigan na nakatuwir	ng kalusugan at kapayapaan. - Maging makatuwang upang maging masipag at mapagbigay ng tulong sa ibang manlalakbay. 4. **Pagsisilbi ng Pag-aalok:** - Ayusin ang mga pagkain, pagpapasaya, at pagpapuri para sa kalusugan at kaligayahan. - Tulisin ang mga nakatagpuan na pangangailangan at pagsasama sa paglutas ng mga bagay. 5. **Pagsisilbi ng Pag-aasikaso:** - Maging makatuwang at mapagbigay ng tulong sa ibang manlalakbay sa kanilang pagbalik. - Tulisin ang mga diwa at	nakatuwiran sa simula ng iyong paglilingkuran. Ang pagpapakita ng iyong mga diwa at pakikipag-usap ay magpapatuloy sa iyong pagbabago. 3. **Tiyak na Pag-alala:** Iyon ang panahon na maging matatag at mapagtingin. Subukan mong patunayan ang iyong mga diwa sa araw-araw na paglilingkuran. Ang pagpapasaya at pagpapuri ay maaaring makapagbigay ng katuwaan at kapayapaan sa iyong kalusugan. 4. **Matutunan at Maging Makatuwiran:** Sumama sa mga workshop at sesyon na nagtatanghol sa mga teknikal	kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skol: **Tulong-tulungan ang isa't isa sa paglutas ng mga makabagay na aral at kapangyarihan para sa pagbabago. 5. **Pagsasama:** Maging makatuwang na samahan na nagbibigay ng suport at kompas sa paglalakbay sa pagbalik sa kalusugan.	a at maging mas malalaking malinaw sa mga pinagmulan ng kanilang kalusugan. - Pagpapahintulutang pagsisiklab at pagtatanim ng mga salita at konsepto para sa pag-aaklat sa kalusugan. 2. **Maging Nakatutulong na Pamsang:** - Inaral ang mga pamunod ang kahusayan ng pagpapahintulutan at pagtuguna n sa mga kailangan ng kanilang pagsasama. - Pagpapakita ng pagmamahal, pagpapuri, at pagtutulong sa mga kaibigan at pamilya na naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 3.	makapagbigay ng suport sa isa't isa, nagsasama sa paglapat ng mga kailangan. 3. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan Mental:** - Tanyag na pagsusuri at pagtatanghal ng mga mental na kalusugan, tulad ng depresyon at ansya. - Ayusin ang mga rasyo at pagkainin ang mga makapagbigay ng pagpapahintulutang sa kalusugan mental. 4. **Naloxone at Pagpapakita ng Sarili:** - Edukasyon at pagtatanghal ng Naloxone, isang antaburol na nakatutulong sa pagbabalik sa loob ng sarili. - Inirerekomenda ang	Pagtugon at pagsasaya sa mga bakanteng pagkakaibigan at

ibinubuto mo. Sumama ka sa mga nakikipagkaisa sa iyong paglalakbay at ipagpatuloy ang pagtutulong sa isa't isa. **- **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** Iwasang mag-alala sa mga bagay na hindi mo kontrolin. Fokusan sa mga bagay na makakapagbigay ng kaligayahan at pakiramdam ng kapayapaan.** **Mga Pag-**	an sa iyong paglalakbay. 5. **Practice Self-Care (Pagpapasaya sa Sarili):** Nakakapagpasa-kapatid at nagbibigay ng enerhiya para sa iyong mga araw-araw na pangangailangan.	aral na nakapagpapatuloy sa pagbabago at pagpapuri. 6. **Pagsisilbi ng Pag-aasensyo:** - Maging makatuwang upang maging malingkuro at mapag	ng pagbalik sa kalusugan. Matutunan ang mga bagay na magbigay ng kapayapaan at pagpapuri sa iyong buhay. 5. **Mag-ingat sa Sarili:** Iwasang mag-alala sa lahat ng oras.		**Pagtugunan sa Kalusugan sa Nivel ng Komunidad:** - Pagkatwiran sa mga pamumuno at organizasyong lokal para sa pagpapaunlad ng programang pangkatwiran at pagsasama. - Pagbubukod sa isang mas malaking redihang tulong sa pagtug	pagpapakita ng mga diyalog at pagkakaibigan upang makapagbigay ng pagkakamit at pagpapahintulutang. 5. **Maging Nakatutulong at	

aari at Pagtu tulon g: **- **Nal oxone (Nalo kson) :** Kung may mga pagka kaala ka sa ilang ahens ya, subuk ang magh anap ng nalox one sa lokal na farma kia o sa pamb ansan g helpli ne para sa droga ng makul im. **- **Ko ment ario at Sugn asyon (COM T) at Dopa min Recep tor D2 (DRD 2):** Pagk atapo s ng							

pag-assess, ipagpatuloy ang							
## Week 22: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Boost) **Ang paglalakbay sa pagbalik sa pag-aasik ay isang mahusay na panahon upang maging mas malinaw ang iyong mga diwa at mapagtingin ang iyong mga bagay sa isang bagong perspektib**	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbangong Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagbango. Itong nagbibigay ng mga rihiyong panlapi upang makapag-aral, maging mapagbigay ng kapakitaan, at lumakad sa pagpapahintulutang pangkalusugan. ## Bagong Panimula: 1. **Pahayag ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuwing na magbigay ng makatuwing at mapagpapatulong na pagsisiklab para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga alternatibong pagtutulun	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga mamahaling pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistema na nagbibigay ng pamumuhay at pagkatwiran sa lahat ng tahimik at malalaking pagkakaala sa kalusugan natin. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsisiklab sa mga nararapat na nakatagpong kailangan ng kapayapaan at katwiran. ##	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rihistorian g pagkakaibigan, kabuuan ng mga makatuwiran na pagsasakop, at mga nakatutulong na strategi para sa pagpapulo	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umouy at ipakilala ang iyong mga pakiki-alinlangan at mga pagkakamali. Baka may mga bagay na hindi mo alam na naghahanap ng tulong. 2. **Tulong sa Paglingkuran:** Subukang magpakita ng pagpapuri sa sarili. Magpasa ng oras upang makilala ang mga bagay na nakatuturo sa iyo ang kalusugan at pagpapuri.

a. Sa Week 22, ang aming fokus ay sa pagpapalakpakan sa iyong pagbalik sa pag-aasik para maging mas matapang at mas malinaw ang iyong paglaya. **Ika-5 Pasos para sa Pagpapalakpakan:** **1. **Pahintulutang Pananagutan:** Tinigin ang mga bagay na nakatago sa pasto ng iyong pag-aasik. Anun	Pagkakaibigan:** - Umalking isang malubhang papuri at pagpapasigla sa mga nakaraang natitirang pag-aari. - I-share ang mga eksperyensya at naratif na nagtataw-atao, nagsisimula sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang. 2. **Pahusay sa Pag-iintindihin:** - Tuwing may mga nakaraang natitirang bagay na kailangang pag-iintindihan, maging makasama at maaaring pananagutan. - I-aral ang mga teknikal at emosyonal na terminologia upang mapahusay ang pag-iintindihin sa isat-isa. 3. **Pagsisiklab ng Mga Alternatibong Pagpapahintulutang:**	gan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan at Pagsasalamat:** - Uunahin ang lahat ng mga individuong nakapag-alok sa kanilang oras, energya, at kaalaman upang matuguna n ang mga naghahanap ng tulong. - Salamat sa kanilang pagtutulong at ipinakilala ang kanilang kapangyarihan na maging agenciya ng pagsisiklab at pagsuskat. 2. **Pag-iwan ng Ruhe at Pagpapahintulutan:** - Tuwing may mga nakakapag-alok, ipinagbigay ng oras upang makapag-isip at maging nangangai	**Pahintulutan at Pagsisikap:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga sarili nating kasalanan at limitasyon. - Umalok sa pagpapasigla at pagpapurisa sarili. - Sumuportahan at pagsisikapin ang isa't isa sa paglutas ng mga kahilingan natin. 2. **Maging Nakatuwiran:** - Pag-iisipan at pagtuturong mga alternatifong solusyon sa mga problema at isyu. - Pag-alala sa kalusugan at kaligayahan ng sarili at ng mga ibon-ibon natin. - Pagpapasya at pagpapurisa sarili at sa kapangyarihan ng pagbabago.	Bagong Pagbaki: 1. **Pakiki-akto:** Sumamaka sa samahang natin at pakikinabangin ang isang malubhang, pangkatwiran na pamumuhay. 2. **Pag-iisipan:** Talakayin ang mga bagay na nakatuturo sa iyo ang pagkakaala sa kalusugan at ang pagtatanggol sa sarili. 3. **Pagsasama:** Makipag-usap sa isang makatuwang na pangkatwiran o kaibigan na magpapatulong sa iyong paglalakbay. 4. **Pagpapuri:** Iwasang malubhang kritisismo at pananampalatang sarili. Pakitanimang pagpapuri	Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ang Komunitenig Suport:** - Umakat sa pagkakaibigat ng mga mamahaling pagkakasama at pagsisiklab. - Tumutugunan sa mga kailangang pagpapuri at pagsisiklab sa komunitenig pangkatwiran. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Ayusin ang mga bagay na nakatagpong di-pananagutna emosyon at pakiramdam. - Maging makatuwang sa pagpapahintulutang sa isang malinang at makapagp	ng at pagbabalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga makapangyarihan at mga pakikiisang kalusugan. - Tuwing may pagdududa o pagkakaalala, umuunahin ang paghahanap ng tulong. 2. **Pagsasakop sa Komunidad:** - Sumama sa grupong pangkatwiran at mga kabuuan para sa pagpapahintulutang. - Magbagi ng mga isyu at maging makatuwirang pag-iisa. 3. **Maging Nakatutulong na Pagkaibiga	3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Iwasang mag-alala sa lahat ng mga pagkakamali. Ang pagsisikap na ito ay nagbibigay ng pagkakaibigan sa pagbalik, pero ang kalusugan ay mas malalaking prioridad. 4. **Hilingin Tulong:** Walang mas malubhang pag-iisa. Hilingin tulong sa mga taga-pamilya, kaibigan, o profesional na may kapangyarihan para tumulong. 5. **Pagpapuri at Pagbabago:** Sumunod sa mga bagay na nakatuturo sa iyo ang pagpapuri. Magbago ng mga habit at pagsisikap na ayosin ang iyong kalusugan at kaligayahan. 6. **Tulong sa Pagpapaunlad:** Makilala at mag-asikap na makipag-usap sa mga profesional na nagtutulong sa pagbalik sa kalusugan. May mga resursang nandito upang matul

syo sa sarili mo ang mga aral at kabuan na nakamit mo sa iyong paglakbay. **2. **Pagsisiklab ng Positibong Kalulutang Panaganutan:** **Identifikasiya o sila (mga bagay, mga makatwiran) na nagbibigay sa iyong kasipagan at kaligayahan. Summa ka sa kanila at pag-iisa-isa ang iyong paglaya.** **3.**	- Tiyak na may mga bagay na hindi makakalimot o minamahal, kaya't ipagpatuloy ang paghahanap sa mga alternatibong solusyon. - I-explore ang mga bagong panimula at strategi para sa pagpapahintulutang pangkalusugan. 4. **Pagsasama at Pagtutuwing:** - Ang pagkakaibigan at pagpapahintulutang ay mas malalaking makakapag-ambilang kapakitaan kung may mga taga-pagsusuport na makasama. - Maging makabayad sa pagtutuwing at pagmamahal sa sarili at sa ibang tao	langan ng kapayapaan. - Hinihimok ang lahat na maging maaaring mapagbigay ng pagkain at tubig, at maging pakinggan sa kanilang mga kailangan. 3. **Pag-usapan at Pagpapahintulutan:** - Maging makatuwing at direkta sa pag-usap, nagsasalaan ang mga emosyon at isyu na nasa loob ng individuong. - Tulungan ang isa't isa na maging maaaring makipag-usap at maging nangangailangan ng tulong sa pagpapahintulutan. 4. **Pagpapaunlad ng Alternatibong Pagtutulungan:** - Tuwing may mga nakakapag-alok, ipinakilala	3. **Pagsisikap sa Pagbalik:** - Sumama sa grupong pangkatwiran at maging aktibo sa mga diskusyon at aktividad. - Pag-iisipan at pagtuklasing mga bagay na nakakapagpapatuloy sa pagbalik sa kalusugan. - Pag-implementa ng mga stratejiya at habito na makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan. 4. **Pagpapuri at Pagtuguna n:** - Araw-araw ay magpapaalala sa mga nakasama at ang kanilang paglutas. - Pag-iisipan at pagtuklasing mga bagay na nagdudulot ng kaligayaha	at pagmamahala sa sarili. 5. **Naloxone (o Panatag na Dosis):** Kung may mga bagay na nakakapag-induksa sa pagkakaala o malubhang pagtugon, magpasaka sa isang profesional upang ipa-access ang Naloxone, isang panatag na dosis na makakapag-antipodo sa mga malubhang reaksyon. 6. **Pag-iintindihin:** Huwag mag-alala kung may mga bagay na hindi mo maintindihan. Sumama ka sa samahang natin at humingi ng tulong para sa pag-iintindihin at pagpapuri. 7. **Magsimula Muli:** Ang bago	asa-kabana pagsisiklab. 3. **Pagsisiklab sa Naloxone:** - Ipakita ang pagmamahal sa sarili at ang pagtutuganan sa di-pananagutna pakiramdam. - Tuwing may di-pinihanap na narustong pag-iisa, subukan ang naloxone (isang antaburol para sa opiates) subalit sa pagsiklab at pagsusuring mga alternatibong solusyon. 4. **Pagpapahintulutang Paghahanap ng Tulong:** - Tuwing may di-maaaring pagkakamali o pagdududa, hanapin ang tulong sa komunitengpangkatwiran o sa	n:** - Inaral ang mga teknikang pananagutan at pagsusuport sa ibang tao. - Maging patulong sa pagpapahintulutang ng kapwamo, katulad na lang ng inaasahang lihim. 4. **Pagsisilbi ng Mga Pagkakaibigan:** - Tuwing may kailangan, maging makatuwirang at maaaring pag-usap. - Ayusin ang mga rihistoria at pagkakaibigan para sa pagpapulong. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Pag-iisipan at pagtuklasin ng mga nakatutulong na pagkain, pagkainin at rutina. - Maging makatuwirang at maaaring pag-adapt sa pagbabalik

Pagpapaunlad ng Bagong Pagsisiklab: Isang bagong panahon na siya para maging mas malalim ang iyong pagtingin sa buhay. Sumusuporta sa mga bagong pagsisiklab at gawaan nito bago sa iyong mga diwa. 4. **Pagpapasigla ng Pag-aasik:** Nakakapagpasaka ba sa mga diinana nakali		ang kanilang mga pagsisiklab at	n at pagpapuri. - Maging makatuwiran at maaaring makapagbigay	ay maaaring maging matakut, pero kapag may pangkatwiran at suporta,	mga profesional na makakapagbigay ng kapayapaan. - 'Walang nag-iisa' - maging makasamaay	sa kalusugan. 6. **Pag	

mutan mo ang iyong pag-aasik? Araw-araw, mag-ingat ka sa mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pagpapasigla sa iyong diwa. 5. **Pagpapaunlad ng Pagturong: Ang paglalakbay ay hindi lamang nangyari sa buhay, sinoon din sa atin. Anunsyo ang**							
# Wk 23: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery

g **Ang Week 23 ay nakatutuna ng sa pagpapahusay at pagpapalakpakan ng mga katuwiran na kinakailangan para sa pagbantay at pagpulang. Sa halip na maging malungkoto nag-iisa, ang mga pulang ay may oportunidad na lumakad kasama at makatwiran sa isa't isa.** **Mga Tangkas na Pagpapalakpaka**	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan at Pagsasama:** - Umakatang mga mamahaling pagsasama upang maging makapagbigay-puso at makapagpapalagay	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pagpapahintulutang sa isang makatuwing na pamumuno o pulong. Baka	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalakiang pagtutuwang upang lumakaduli. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagsisiklab o pag-iisip na naging alas ng iyong kalusugan. Pakikipag-	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang narrelatibong sa malalakingpopulasyon. ## Bagong Pagbaki para sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsisiklab sa mga nararapat na nakatagpong kailangan ng pagsisiklab at pagpapuri. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ang Komunidad:** - Sumamaka sa isang	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutungang magbigayng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komunitenng Suport:** - Umaskulsila sa kaligayahan at pakikipagk	Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap at pagsasama upang matugunan ang kanilang mga kailangan sa pagbalik. ## Bagong Pag-unlad: 1. **Pag-aklas:** - Identifikahin at akalaan ang mga bagay na nanghahanap ng pagbabago, katulad ng mga di-patunayan na paniniwala at malalim na damdamin. - Pagkatwiran: "Ang pag-aklas ay isang karaniwang proses upang makita ang mga di-kilala nating diyalog at patutulungan sa pagpapahintulutang." 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Tulongin ang mga individuo na maging nakatuwiran sa kanilang mga damdamin at makapag-isip nang maipinayap. - Pagkaisa: "Ang pagpapaunlad ay nagtatanggol sa pagpapahintulutang sa sarili at sa kalusugan ng

n: **1. **Pagsisiklab ng Kalusugan:** - Pakitaan ang mga pulang na nakapag-alala sa kalusugan at pagpapalagay. Tuwing may kailangan, ay magpakita ka at umuugali ng pagturo at pagpapahusay. **2. **Pagsasama at Pagtuwiran:** - Umawit sa mga pulang na masaya at nakatutulong sa isa't isa.**	ng kaligayahan sa pagbalik. - Pagkaisa ang mga taon para sa isang malinaw na diyalogo, naghahanap ng mga solusyon at pagpapuri. 2. **Pagsisiklab at Pag-iintindihin:** - Inaral ang mga individuong maging makasigla sa kanilang emosyon at makapagpaniwala sa sarili. - Pagtatanggol ang mga isyu at pagkakamali bilang bagong aral at pagpapuri. 3. **Pag-aksyon at Pagpapuri:** - Gumawang mga malinaw na planos para sa dagpano at pagbabago. - Araw-araw ay nagsasama at	naman ay isang kaibigan, pamilya, o profesional na taga-kalusugan. 2. **Tanimin ang Pag-iisa:** Nakakapagpasa-kaba at malalim na pag-iisip ay normal. Huwag mag-alala, may mga pulong na nandito upang makapagbigay ng kapayapaan at pagkatwiran. 3. **Identifikasyon ng Trindad:** - **Maging Nakatuwing:** Aksepta ang iyong nakatuwing at maging makipag-usap sa mga di-maaaring bagay na nangyari. - **Tanimin ang Emosyon:** Identifikahin at aksepta ang iyong mga sentimento, kahit anong ito.	usap kayo sa isang makatuwiran at mapagmalakiang tatay/manlala, na magtutugon sa iyong mga tanim at pakiramdam. 2. **Tukuyin ang Kalusugan:** Ipakita ang pagpapahintulutan sa sarili na ang kalusuganay isang proses at nais na matuguna n. Subukan ang mga teknik pagpapuri, tulad ng meditasyon, yoga, o pag-iisa, upang makapagtingin sa sarili at maging masipag. 3. **Tulong at Pagkain:** Humingi ng tulong sa mga kaibigan, pamilya, o komunidad. Sumama sa grupong pangkatwiran o pagpapuri na	proseso, at may mga bagay na kailangan tanggapin. - Tulungan ang isa't isa na makipag-usap at makilala ang mga emosyon at isyu na nagsasama sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pumunta sa Komunidad:** - Tuwing may kailangan o pagdudda, pumunta sa komuniteng pangkatwiran. Ang mga kaibigan at pamahala sa komunidad ay makapagbigay ng suport at pandamaan. - Magkaisa sa paglutas ng mga solusyon at pagpapuri na maaari mangyari sa isang positibong at laging	makabuhay na komunidad ng mga nakatagpo at nag-iisa. - Pakikipag-usap at pag-alala sa mga kahilingan at takdang pananalapi. 2. **Pagsisiklab at Pagpapuri:** - Ayusin ang mga bagay na kailangan para sa pagsisiklab, tulad ng mga terapya, gabapin, at pagpapuri. - Tuwing may kailangan, mag-alala at maghanap ng pagkakausap sa kalusugang pangkatwiran. 3. **Pagtutuwang at Pagbaki:** - Iwasang mag-alala sa mga pasimulan at malaking pagbabago. - Tulungan ang isa't	apasalitya. - Ipakita ang pagmamahal at pagtutuwang sa isang malubhang pagkakamali. - Ayusin ang mga sinaunang pagkakaibigan para sa pagpapahintulutang. 2. **Pagsisiklab ng Sarili:** - Ipakita sa sarili na ang pag-iisa at pagkakamali ay normal at karaniwang natatagpuan. - Maging makasama sa sarili at magbasa ng mga nakapagbigay ng pagpapahintulutang. - Umalok sa pagtatangka at pagpapakita ng mga sinaunang emosyon. 3. **Pag-iisa at Pagkakamali:** - Aking malinaw na ang pag-iisa at pagkakamali ay	isang tao, habang siya'y nagsisimula sa pagpapakita ng mga di-kilala na katapusan." 3. **Maging Nakatuwiran:** - Ayusin ang mga di-patunayan na paniniwala at gawin ang mga makabagay na pagsasama upang maging mas malinaw ang isip. - Pagkakausap: "Ang pagkatuwiran ay nangangailangan para sa pagpapahintulutang sa sarili at sa pag-unlad ng kalusugan, habang nasa loob ng komuniteng pangkatwiran." 4. **Pagpapaunlad ng Pagsasama:** - Maging makabagay

Ang pagkakaibigay ng kalusugan at pagpapalagay ay magdudulot ng kapayapaan at pakikipagkapaz. **3. **Pagpapaunlad ng Mga Katuwiran:**** - **Tuwing may mga bagay na kinakailangan para sa pulang, ay lumapit ka sa mga pulang na mas nakatutulong sa pagpapalagay at pagsisiklab. Taga-taga ang paglil	nagtatanghol upang maging makapagbago at may pagpapuri. 4. **Pagpapahintulutang at Pagpapakilala:** - Tumutulong sa isa't isa na maging makapagbigay-puso at makapagpapalagay ng kaligayahan. - Nakikipagkaisa at nakikipagtawanan para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng mga takdang pantas na tulong. 5. **Pag-iinitorida at Pagbabago:** - Inaral ang mga individuong maging	- **Pagsisikap para sa Pagbago:** * Umawit ng posibong pagbabago at pagbaki sa sarili. 4. **Pagpapatuloy sa Paglalakbay:** - **Maging Nakatuwing sa Sarili:** Tanyag na makilala ang mga di-maaaring bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at welgas. - **Pagsisikap para sa Pagbago:** * Umalok sa mga bagong pagpapahintulutang at pagsisikapna maging mas malalaking katwiran. - **Tugon sa Pananag	nagtatanghol sa iyong paglalakbay. At maging mapagmalaki sa sarili na ang pagkain ay isang kapangyarihan para sa kalusugan at nais na matutunan ang mga makapagpabuti ng pagkain. 4. **Pag-alala sa Sarili:** Iwasang maglalaan sa mga nakatira sa pasto at negatibong pakiramdam. Umawit sa mga bagay na nagpapasaya at nagbibigay ng kapayapaan. Maging makatuwiran sa sarili at aking mga pagkakamali, at magpak	may pananalapiing ambiensya. 3. **Pag-access sa Mga Sersyo:** - Tiyak na may mga sersyo at kapayapaan na nasa makapagbigay ng tulong, tulad ng terapista, konsyeler, o grupong pangkatwiran. - Matutunan ang mga bagay na kailangan para maging malalaki at mapagtingin, at ang mga pagkakaibigan na maaari mangyari sa komunitengpangkatwiran. 4. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Iwasang mag-fokus sa lamang pagbalik sa kalusugan. Inirerekomenda ang pagpap	isa na maging masipag at mapagtingin sa pagpapuri at pagsisiklab. 4. **Pagpapaunlad at Pagtutulong:** - Magkaisa-kaisa't pagtutulong sa mga kahilingan at takdang pananalapi. - Tuwing may nakatagpong solusyon, ibinagi at ipakita sa ibang mga tagapagpapaunlad. 5. **Pagpapahintulutang sa Pagsisiklab:** - Iwasang mag-alala sa pagkakaabuso ng pagsisiklab; ito ay isang karapatang pananalapi. - Sumama sa m	parte ng buhay at pagsisilbinito upang matutunan at maging mas tangka. - Umalok sa pag-iisa bilang isang pagkakaibigan at oportunidad para sa pagbabago. - Aking makipagpasya na ang mga pagkakamali ay puwedeng maipagbigay ng aral at kapangyarihan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pagkain at Habit:** - Maging makasama sa pag-iinit ng malubhang pagkain at pag-iisa. - Subukin ang mga bag	

ingkuran at pagturo ng mga katuwiran na makakapagbigay ng kapayapaan. 4. **Pagpapaunlad ng Pagpapalagay: - Pakitaan ang mga pulang na nakapag-alala sa pagpapalagay at pagsisiklab. Tuwing may pagkakamali, ay maging malinang at makipag-usap para sa pagbabago at pagunlad.**							

5. **Pagpapaunlad ng Pagturo: - Umuugaling pagturo sa mga pulang na mas malalim at mas matatag. Taga-taga ang pagpapahusay at pagpapakita ng mga katuwiran na nak**							
# Wk 24 (Hafta 24) Ang Week 24 ay isang krimen na panahon para sa iyong pagpapulupot at pagbabago. Sa halip	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatang ka	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatang gol sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-

na mag-alala, ang mga araw nito ay dapat na ipinagmamalaki ang iyong pagkakapagbago at pagtatanim ng mga bagong haba. **## Mga Tanyag na Pag-aakro:** **1. **Refleksyon:** Nakatira ba sa isang maligay na pamamagitan ang iyong pagkakaibigan sa sarili? Sumusupport ka sa iyong mga nakaraang pagpapasy	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagtutuwang upang makapag-aksyon at makapagbigay ng kabantayan sa mga naaaring pagkakamalala, pag-iisa, at pagkakaibigan. ## Bagong Panahon, Bagong Pagsisikap: 1. **Pakikihahain ng Pagkatwiran:** - Umalkisa pag-iisip na ang pagbalik sa kalusuganay isang proseso at ang kabuuang iyong kalusuganay dapat na ipinagmamalaki. - Pakitangulay ang mga di-pananagutna pakiramdam at	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matugunan ang mga kahilingang pagkatwiran, pagpapaunlad, at pagpapasaya. ## Bagong Pananalapipara sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasyana ang pagbalik sa kalusuganay isang proseso, at ang sarili'y may kakaibang pagkakapag-alala at mga pagkakaibigan. - Umaloksa sarili upang makilahok	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pananalapipara sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ka sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan bilang isang pagkakaibigan. Pakikipag-usap ay isang makatwiran at mapagmamalaki na paraan upang matuklasa	pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas (steps) upang makapag-aral, makipag-usap, at makapagpabuti sa sarili. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap sa Kalusugan:** - Pagkakaibigan o pag-iisa ay magbigay ng kapayapaan at perspektiba. Baka may mga nakakapagpapalagay na tanim na ang pag-aalinlangan o pag-iisa ay isang malaking bagay sa	nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerneng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagkakausap at pagpapakilala sa mga pangkatwiran at kapayapaan sa panahon ng kailangang pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang situasyong iyo at ang kahalagahan ng pagbalik. Ikatuwingin na ang pagkubray isang proses at ang pagbalikay makakapagdalis sa isang bagong	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagtutuwang upang: 1. **Naging makatuwirang at makapagbigay-pakikipagkapas (resilient)**: Ayusin ang mga konsepto at karagdagang kapayapaan para sa pagpapahintulutang sa sarili, maging makatuwirang at makapagbigay-pakikipagkapas sa mga kaba at tantrum ng buhay. 2. **Naging makatwiran**: Ikaapantahin at ipagmamalaki ang mga pagsisikap at pagtatangka upang matuguna n ang mga kalusugan mental at emosyonal	alala, matutunan, at maging makatwiran sa paglalakbay ng bawat individuong sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Aking papuri ay isang pagsasalamat at pagpapuri sa sarili ko para sa aking paglilingkuran at pagbabago. - Ako'y naghahanap ng kaligayahan at pakiramdam ng kapayapaan sa aking buhay. 2. **Pahintulutan ng Tulong:** - Ako'y humihingi ng tulong at papuri sa mga taga-komuniteng makatuwiran at mapagbigay ng pagkakaibigan. - Nakikipag-usap ako sa mga kaibigan o pamilya na nakatuwiran sa aking paglalakbay. 3. **Pagsisimula ng Pagbabago:** - Ako'y naghahanap ng mga bagay na nagdadala ng kaligayahan at pakiramdam ng kapagkakaibigan sa aking buhay. - Ako'y nakikipag-alala sa mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapuri. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Ako'y natututo maging

a at pagbabago? **2. **Pagsisikap:** Anong mga bagong pagkakasunod-sunod o rutina ang puwedeng ipagpatuloy o ipinagmamalaki sa iyong buhay ngayon?** **3. **Pagpapasya:** Mayroong ba kang mga kaibigan o pamilya na nakatutulong sa iyo sa pagpapulupot at pagbabago?** **4. **Nagsisimula na Bagong	pagsisikap na makipag-usap at makatuwiran sa pagkakamalala. 2. **Maguing Makatuwirang Kompanyo:** - Sumama sa kaibigan o pamilya na nakatuwiran at nagtatanghol sa iyong pagbabago. - Tuwirin ang isa't isa sa mga pag-iisip at paglilingkuran, at maging makasuppport sa pagpapahintulutang sa isang anap-anap na pagsisikap. 3. **Pagpapatulong sa Sarili:** - Subukin ang mga teknikal ng pamumuhay na maaari mangbigay ng kaligayahan at kapayapaan, tulad ng pagpapasaya sa	sa mga bagay na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapuri. 2. **Magkaisa at Maging Makatuwiran:** - Tuwing may kailangan o kahilingan, umuunahin ang pag-usap sa komuniteng pangkatwiran. - Pagkatwiran ay mas malalaking makapagbigay ng tulong kapag nakakapag-usap at nakakapag-tuwirang isang tanyag na di-judginal na banta. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapahintulutang Sarili:** - Tuwing may mga bagay na kailangan para sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng mga terapya, suporta sa pagsasam	n ang mga nakararot na bagay at lumaban sa pag-iisa. 2. **Tulong sa Paglingkuran:** Subukan mong maging maaaring at makasuppport sa sarili mo. Iyon ka ay nagtatanghol sa mga teknang pangkatwiran, tulad ng pagpapahintulutang sa pag-iisa, pagpapalagay ng di-maligawna rutina, at pagpapakilala ng mga makapagbigay ng pangangailangan. 3. **Pagpapuri at Pagbabago:** Akingin ang lahat ng bagay bilang pagkakaibigan. Subukan mong i-reorienta ang isip mo at aminin ang mga bagay na	pagbalik sa kalusugan. 2. **Aral at Pagtuturo:** - Tuwing may kailangan ng tulong, maging makatwiran at maaari kang humingi ng tulong. Ang aral at pagtuturo ay maglalaan ng kapangyarihan upang maging malakas at mapagbago. 3. **Pagpapahintulutang sa Pagpapaunlad:** - Tulisin ang mga makapagbigay ng kasiyahan at kaligayahan. Ang pagpapahintulutang sa pagpapaunlad ay maglalaan ng pagkakaibigan at pagtuturo na maaari mangyari sa isang bagong panahon. 4. **Maging	simula. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kalusugan at pagpapahintulutang. Iyon maaari na maging pagmamalaki sa sarili, pagpapasaya sa pamilya, o pagtutulungan sa komuniteng pangkatwiran. 3. **Mga Pangkatwiran at Pagpapakilala:** - **Identifica ng Mga Trending na Pananagut:** Anunsyo at talakayin ang mga bagay na nagbibigay ng pagkakausap, tulad ng pag-alala sa kalusugan, pag-aalaga sa sarili, at pagpapahintulutang sa komuniteng pangkatwi	na kapansanan. 3. **Naging mapagbaka sa pagpapaunlad**: Ayusin ang mga sistem ng papuri at pagsisikap para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi at Pagpapuri - **Naloxone**: Isang antabuto sa opiates na nagbibigay ng panatag na pagpapaliwanag sa mga pangyarihan ng droga. - **COMT (Catechol-O-Methyltransferase)**: Isang enzim na nagbibilang sa neurotransmiter, na nakikita sa pagtatalakay ng depresyon at ansiyetad. - **DRD2 (Dopamine	makatwiran sa aking emosyon at pag-iisa. - Nakakapag-aral ako ng mga teknik na nagtutulong sa aking pagpapuri at kalmado. 5. **Pagpapatuloy ng Pagbaki:** - Ako'y magdadala ng aking bagong pagkakaibigan at pagpapuri sa araw-araw.

Haba: ** Anong mga bagong aral, hobi, o pagkakasunod-sunod ang puwedeng ipagpatuloy o isusuri sa iyong buhay ngayon? 5. **Pagpapakapwa: ** Paano mo makikita at magpapatuloy sa mga positibong nais mo para sa sarili, lalo na sa panahon ng pagbabago?	alam, meditasyon, o pag-iisa sa alam. - Isusuportang sarili sa pagtatangka sa mga di-pananagutna pakiramdam at pagbubukod sa mga nakakawala. 4. **Hilingin ng Pagpapahintulutan:** - Kung kinakabahan ka, hilingin ng tulong sa profesional na may pagtutulong sa pagbalik sa kalusugan. - Makipag-usap sa is	a, o pag-aaral, umuunahin ang pagpapaunlad at pagpapahintulutan. - Matutunan ang mga bagay na nakatutulong sa pagpapaganda ng kalusugan at pagpapuri. 4. **Maging Nakatuwiran sa Mga Kahilingan:** - Tanyag na matutuan at makiipin ang mga kahilingan ng sarili at ang mga p	nakakapagpabago sa iyong buhay. Magpakita ka sa sarili mo na ang pagpapuri at pagbabago ay posibleng, at maging makasuppor t sa sarili mo sa lahat ng pagkakamali. 4. **Pag-alala sa Kalusugan:** Iwasang iwanan ang kalusugan mo. Subukan mong maging maaaring na tumutugon sa mga pagkakamali at pag-aalinlangan, at maging	Nakatuwiran at Makapagpasa:** - Ang pagpapahintulutang sa sarili ay hindi lamang para sa pagbalik sa kalusugan, kundi upang maging mas malalakingtulong sa kapwa. Ang pagkakaibigan at pagtuturo na may katwiran ay maglalaang isang positibo na pagbabago. 5. **Pagpapahintulutan sa Pagsisilbi:** - Ang pagsisilbi sa kom	ran. - **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Tuto at iponor ang mga teknika para sa pagpapakilala sa sarili, pagpapahintulutan, at pagtatanggol sa mga emosyon. - **Pagsasama at Pagtutuwang:** Kumita ng pagsasama sa komunitenggpangkatwiran at iponor ang pagtutulungan sa isang ibang nauna nang may pagkubra. 4. **Mga Aktividad para sa Pagpapahint	Receptor D2)**: Isang reseptor sa dopamin na nasa sistemang nervoso, na may katuwaan sa mga pangyarihan ng adiktiva at emosyonal na regulasyon. - **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase)**: Isang enzim na nagbibilang sa vitamin B9 (folic acid), na crucial sa pagpapaunlad ng sersa at sistemang nervoso. ## Pagpapah	

Pag-aasik sa Pagtataguri ng Suplemento:

Methylfolate ☐
B12 ☐
Mg ☐
Theanine ☐
Tyrosine (Warrior) ☐
Lain na Suplemento _____

Nangyari na sa 6th month ang lahat ng oras ng pag-exercise: _____ Talaga pang medya ng pag-sleep: _____ oras May bakanteng kalusugan o malaking stressor ba? _____

Ang pinakabigat na pagkakataon sa buwan na ito:

_____

Buwan 7: Redesign ng Kalikasan

Ang pag-unlad sa pagpapahusay sa pagtatangka sa sarili ay may kakaibang kapangyarihan na makapagpasa-kabaya sa mga bagong perspektiba at pagsisiklab sa mga di-dito na pagsisiklab. Sa buwan na ito, mag-aaral tayo kung paano ang kalikasan natin ay nagpapasok sa ating pag-aaklas at pagpapahusay, at magpapatulong sa isang mas malinang at makatwiran na pagbabago.

Mga Pag-aaklas sa Kalikasan

1. **Identifikasyon ng Mga Piling na Kalikasan:**
   - Lumalakbay ka sa iyong mga araw at matutuklasan ang mga bagay na nanghihinahala sa iyong kalusugan at kaligayahan. Isipin ang mga siting, mga kabuuan ng tubig, at mga papuri sa kalikasan na nakatagpo mo araw-araw.

2. **Pagsisilbi sa Mga Bagong Pagkain:**
   - Subukin ng magasang pagbasa o pag-aaral ang mga alternatibong pagkain at nutrisyon. Sumama ka sa mga lokal na paglaon at pagkain na may katulad na kalusugan at kapagandahan para sa kalikasan.

3. **Pagpapasaya sa Mga Di-Dito na Aktividad:**
   - Talakayin ang mga bagong hiwalay na pagsisiklab na maaari mong gawin sa iyong bakanteng oras. Magkano ang kasiyahan at pagpapahusay na nakatagpo mo sa paglalakad sa alam, paglalakad sa tabi ng tubig, o pag-aaral ng mga bagong hobi?

4. **Pagsisilbi sa Komunidad:**
   - Sumama ka sa mga lokal na inisyu at proyekto na nagtutugon sa kalikasan. Magkano ang kapakitaan mo sa pagpapahusay sa komunit

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	## Anxiety (Kagipitan)	**Craving**	## Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpulihin	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisang lingo ay isang pangkalusugan na panawupang	Ang mood ay isang mahusay na alat upang makilala at gawing pagsasama ang mga nararamdaman at pag-	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangangkin at nangangailangan para	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng kalusugan	Ang kagipitan ay isang malalakingpakiramdaman na nakatago sa mga bagay na hindi natin inaasah	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakalim	Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagsusuri at pagpap	Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng konteksto at panduan sa paglapat ng Recovery Kernel. Nakatutulong sila upang malaman ang mga pasyenteng nangangailangan ng pagkakausapin at pagpapasok sa pagsisilbi

matuguna
n ang
mga
kahil
inga
n at
pagt
atan
ggol
sa
sarili
nang
maka
pagp
asya.
Ito
ay
isang
orye
ntas
yon
para
sa
mga
indiv
idu
na
nagh
ahan
ap
ng
pagp
apah
intul
utan
g at
pagp
apak
ilala
sa
sarili
.

**Mg
a
Kaha
yag:*
*

1.
**Pa
gsisi
klab
at
Pag-
iinito
r:**
-

iisip ng
isang
tatayan
g
nakatira
sa
kabuua
n ng
kalusug
an. Sa
Recover
y
Kernel,
naghah
angad
tayo na
maging
maaarin
g at
makapa
gbigay-
pakaya
ng
mood
na
positibo
at
matutul
ong
upang
malikha
ang
pagbab
ago.

Mga
Sugbay
an:

1.
**Pakiki
-am
(Self-
Awaren
ess):**
-
Anong
nararam
daman
ko
ngayon?
- Ano
ang
nakatut
uran sa
aking
mga
nararam
daman?

sa
aming
araw-
araw na
paglaku
at
pagtata
gpuan.
Sa
kerne
ng
pagpap
ulihin,
nakatut
unang
makilala
at
mapahu
say ang
iyong
energiy
a para
mas
malalaki
ang
pagpap
asaya at
kalusug
an.

**Paano
makapa
g-
energiy
a?**

1.
**Pag-
awak na
Mabuti:*
*
Umaga,
maging
nagpun
o ng
oryenta
syon at
panana
gut sa
sarili
mo.
Magpas
a ng 15-
20
minuto
para sa
pag-
awak o
yoga
upang

natin.
Sa
konteks
to ng
komunit
ang
pulupot,
ang
"sleep"
o pag-
iwanan
sa pag-
aaral ay
isang
mahana
p na
pangkal
usugan
na
nagtutu
gon sa
aming
kinakail
angan
na pulos
at
pagpap
ulupot.

**Paano
magpap
atuloy:*
*

1.
**Identi
fikahin
ang
iyong
mga
tanda:**
Anum-
anum
ang
mga
bagay
na
nagsisi
mula sa
iyong
pagdud
uda
kung
kaya
pang
makapa
g-aral o
may
pagkaka
ibigan

an o
nakakap
ag-
paranoi.
Nakaka
pagpasa
-kaba at
pag-
aalinlan
gan ang
mga
oryenta
syon at
tunay
na
nararam
daman
ng isang
tao.

Mula sa
malalaki
ng liit
na mga
bagay,
tulad ng
magpaki
ta sa
publico
o umu-
usap sa
isang
bagong
pagsasa
ma,
hangga
ng sa
mas
malubh
ang
kasinun
galinga
n at
depresy
on, ang
kagipita
n ay
maaari
na
makatwi
ran at
pag-
aayos.

**Nagta
tagpuan
ka ba
ng
kagipita
n?**

utang
magpa-
aral ng
kanilan
g mga
pagkain
at
pagtata
ngis.
Ang
mga
indi
pantay
na
pagkain
, tulad
ng mga
nais na
maaari
pang
makapa
gpabag
o ng
mga
kasi, ay
karaniw
ang
inihaha
ndog
ang
*craving
*.

Maaari
bang
patunay
an ang
*craving
* sa
mga
bagay
na hindi
nangan
gailang
an o
hindi
pantay
na
pagkain
, tulad
ng:

1.
**Emosy
onal na
kailanga
ng-
fulfullm
ent**:
Ang

asaya
na may
tiyak na
pangkal
usugan
para sa
mga
nakatag
po ng
naratif
ng pag-
aalala
sa
kalusug
an. Ang
kanyang
pagtutu
wing ay
na
magbig
ay ng
makapa
husay
na
pamama
gitan
upang
mapulih
in at
matugu
nan ang
mga
indibidw
al sa
kanilang
paglalak
bay
habang
nagdud
ala sila
ng
naratif
nilang
pag-
aalaga
sa
kalusug
an.

**Ang
Pagpap
atunaya
n:**

1.
**Pahay
ag ng
Kalusug
an:**
Araw-

ng kerne.

**Ang
Recovery
Kernel ay
isang
komprehensibo
ng marco para
sa paglalakbay
ng pulang na
katipunan at
pagpapahintul
utulad sa mga
individuong
nangangailang
an ng
pagkakausapin
at pagpapasok
sa pagsisilbi
ng kerne.**

Naalagaan:

* Ang mga
nota ito ay
para sa
edukasyon at
pag-iisip
lamang.
* Hindi ito
nakatutulong
sa
pagpapatulong
medikal o
psikolohikal.
* Para sa
urgente at
malubhang
kalusugan,
humarap ka sa
profesional na
ayuda.

Identifikusin at akseptuhin ang mga emosyon at isyu na nakatago sa loobniyo.
- Pagkaisip ng mga alternatif ang pagtanggap sa stres at pagdududa.

2. **Pagpapaunlad ng Pakikipagkapagyaman:**
- Talakayin ang mga relasyon at kabuuan na naka

2. **Pagsasama (Connection):**
- Kinakilala ba ako ng pamilya at kaibigan?
- May nakikita akong tatayang makapagbigay-puso at pakiki-am?

3. **Pagpapasaya (Joy and Meaning):**
- Ano ang mga bagay na nagbibigay sa akin ng kasiyahan at katuwaan?
- Paano ako maaaring maging masaya at makapagbigay ng kasiyahan sa ibang tao?

4. **Pagpa

pulihin ang tuwa at matugunan ang pantay na energiya nang araw.

2. **Mahusay na Pag-aaring Mulaan:** Iyon ay isang malaking faktor sa pagpapaunlad ng energiya. Maging maipon at mapag-alala sa pagkain na may mabuti pangitap at makakapagbigay ng energiya.

3. **Hidratisyang Pantay:** Inutangin ang matatagna ingit para magpatuloy ng energiya. Baka maaarimong gamitin

sa pag-iwanan? Isang malikotna damdamin ng tiniyang kaligayahan, pagod, o kalamang sa dibdibay maaaring simula sa pagkakaibigan.

2. **Pumunta sa isang makapagpapulupot na espesyal:** Kung ikaw ay nagsasama sa komunitang pulupot, humingika ng tulong sa isang pulupotna tatay o mamahin na nakatutunan sa pagpapulupot. Sila ay magpapatuloy sa iyong pag-iwanan at magbig

Hindi ka nag-iisa. Maraming tao ang nakakalaman din nito. May mga bagay na dapat gawin upang matulungan ka:

* **Talakayin ang mga oryentasyon mo:** Anong pagsasama o situasyong nagpapatuloy sa iyong kagipitan?
* **Magusap kay malapang na tatay o mamahin:** Nakakapagpapatawa mag-usap sa isang titao na nakatutulong sayo.
* **Gawin ang mga

craving ay maaaring isang bantang kahitanong emosyonal na kaligayahan o kapaiyan.
2. **Ritmong pagkain**: Mga taong may *craving* ay nakikitana kumakain sa mga oras na hindi typikal, tulad ng gabing umuugang pagkain.
3. **Mga pagkain na nakatago sa isang malalimna kasiyahan o pakiramdam**: Mga taong may *craving* ay lalakad sa kanilang mga pagkain

araw, ipinagpapasya at ipinagmamalaki ang mga nakatagpo ng naratifng pag-aalala sa kalusugan na may kakaibang o di-tipik na pag-iisa.
2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** Tumutulong ang kerne sa mga indibidwal na makapag-iintindihin at matugunan ang kanilang mga pakiramdam at isyu sa kalusugan.
3. **Pagsisilbi ng Suporta:** Nakakapagbigay ng kabuuan at pagsasaport sa paglalak

tago sa buhay niyo.
- Pag-iisip ng mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pakikipagkapagyaman.

3. **Pagpapahintulutang at Pagpapakilala:**
- Humingi at makilahok ng tulong sa mga taong nakatutulong sayo.
- Pag-iisip ng mga bagay na nakapagbpakabuti (Resilience):**
- Ano ang mga bagay na naghahangad sa akin upang maging mas resilient e?
- Paano ako maaaring puliin at tanggapsa mga pagkubkob ng buhay?

5. **Pagpapalagay (Calmness):**
- May mga teknas o ritual na nagbibigay sa akin ng kalmado?
- Paano ako maaaring maging matatag at may kontrol sa aking nararamdaman?

ang tubig, siyentipikong batang, o app na nagtatakda sa pag-ingit.

4. **Pagpapasaya at Pagpapaligaya:** **Nakakapagpasang oryentasyon at energiya para sa mga bagay na nakikita at nararamdaman mo. Maging makatwiran sa mga pag-aari at paglalakbay sa buhay, at maghahanap ng mga aktividad na nagpapasaya.

5. **Pag-usap at Pagtuturo:** Ang pag-usap at

ay ng mga teknikana makakapagpatuloy sa iyong kalusugan at pagkakaibigan.

3. **Gamitin ang mga teknikana nakapagpapalubut:** Minsan, ang mga simple na bagay na tuladng pag-iwanan sa isang malinaw na espesyal, pagbasang matanghal na libro, o pagtatawanan sa isang malikot na pangit na pelikulaay maaaring magbigay ng pagpapulupot.

4. **Iwasang

pagtuturong at pagpapaligaya:** Ang yoga, meditasyon, at ang mga kabuuan na bagay na nagbibigay ng kaligayahan ay maaaring tulong.
* **Huwag mangyari na iwasan ang mga bagay na nakatutulong sayo:** Siguradong ipinagmamalaki ang mga pagtuturong at pagpapaligaya na nagbibigay ng kaligtasahan sa iyong kagipitan.
* **Hilingin ang tulong ng isang profesional:** Kung

na nagsasama sa mga positibong pakiramdam at kasiyahan na nakapagpabagong kanilang mga pag-iisip.

Ang pag-address ng *craving* ay isang pangkalusugan na dapat na ipinagmamalaki, habang nagdudala ng pag-unlad ng kaalaman at pagpapahusay sa pagtatangis at pagpapaunlad ng sarili.

bay ng mga nakatagpo ng pag-aalaga sa kalusugan, biglaano di na nananatili.
4. **Pagpapaunlad ng Pagpapulihin:** Ayos at ipinagdiriwang ang mga proseso ng pagsasama at pagpapahintulutulad para sa pagpulihin at pagbabago.
5. **Pagtataw-tawan at Pagpapakilala:** Tumutulong sa mga indibidwal na makipag-usap at makipag-pakiramdam sa isang aman at suportado na ambians

igay ng kapa yapa an at pagk atap os.

4. **Pa gpap aunl ad ng Sarili :**
- Ayus in ang rutin a at mga haba ng pag-aaral para sa kalus ugan ng ment e at kata wan.
- Pag-iisip ng mga baga y na nagb ibiga y ng inspi rasy un at pagt atak bo.

5. **Pa gpap akita ng Pag pagtutu ro sa mga kaibiga n o pamilya ay maaari ring magbig ay ng energiy a. Maging bukas sa komunik asyon at maghan ap ng mga simpate ng tao na makaka pagbiga y ng pagkaka usap na positibo .

6. **Pagpa palagay ng Panaho n para sa Pag- gawing may pagkaka ibigan:** Kung may mga bagay na nagsisi mula sa iyong pag-iwanan, iwasang gawing nakakap agpuri o nakakap agkita sa mga nakakap agdamd amin na ito. Nakaka pagsuba lit ang pag-iwan ang kagipita n mo ay nagsese spira at hindi na nakakap ag-abay, hilingin ka ng tulong sa isang psikolog o pagsusu ri ng mental.

Ang pagtutul ungan ay makatwi ran. May mga bagay na dapat gawin a.

Mga Aral at Herram ya:

* **Nalox one:** Isang antabur ol na nakikita sa pagpap ahintulu tulad sa pagkaka mali sa paggam it ng ilagang drogas

mamahalaa: - Tumutulong sa ibang tao, maging makatwiran, at nagsisilbi sa komunite ng ikawtinatagpuan. - Nakikipagkaisa at nagbuhay ng positibong pag-iisip sa mganakakapagpapahintulutang interaksyon.							
# Wk 25: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at

## Pagsisilbing Kerneng Pulang (Recovery Kernel) **Ang Kerneng Pulang ay isang komuniteng-pagpapalakpakan na framework na nagtutugon sa mga naaaring pagkakamali at nararapat na pulang. Itong nagbibigay ng mga rasyo at pandamaan upang ang mga individuo ay makapagpasya at maka	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang maling pagsisiklab o pag-iisip na naghahanap ng	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakilala sa sarili, at pagtatanggol sa mga bagay na nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpapatuloy: 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** - Aksepta ang nangyari at ipakita ang pagmamahal sa sarili. - Tanyag	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerneng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng tulong upang lumakadmuli at makapag-aral sa kanilang mga kaisipan at damdamin. ## Bagong Simula: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap na makabayad at malinaw. I-share ang mga pakiramdam at isyu	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapulihon na kerangka na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon at pagbabago. Itong napapahintulutang maging makatuwiran, mapagbigay ng kabuuan, at maaari na mangitaby sa paglalakbay ng pagpapulihon. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahusayang Pag-iinitor:** - Identifikasyon ng mga sariling mga diwa at pagsisikap na nakatutulong sa pagbabago. - Pagpapasya sa sarili at pagpapaki	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerneng pagpapahintulutang ito ay may dalawang bahagya: ang "Naloxone Access" at ang "Supportive Community Framework." ## Naloxone Access Ang Naloxone ay isang antabio ang nakatwiran sa pagtugunan sa pagkubra sa opiates. Ang aking rol sa pagpapahintulutang ito ay magbigay	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalakiang pagtutuwang upang lumakaduli. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pagbabago 1. **Pakikipag-usap:** Sumamaka sa komuniteng natin at pakikipag-usap lamang sa iyong	komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerneleyon ito ay may dalawang pangkas: ang "Naloxone Access Blueprint" at ang "Find a Helpline Blueprint". ## Naloxone Access Blueprint Ang Naloxone ay isang antabioyiko na nagtutugang sa paglabas ng ilusyon at pag-awak sa mga naruhang na may paggamit ng opiates. Ang blueprint na ito ay nagtatangka sa pagpapaunlad ng mga komuniteng programang makatuwid upang maging mas malalaking makapagbigay ng Naloxone sa mga naghahanap ng tulong. **Paso 1: Pag-identifikasyon ng Kalasangan** - Tanyin ang mga pamamagitan na nakikita sa komuniteng nasa risgo o nangangailangan ng Naloxone. - Maging makatuwid at mapagbigay ng pagkain sa mga sumusuporta sa mga naruhang maging malingas sa opiates. **Paso 2: Pagpapaunlad ng Programang Naloxone**

twiran sa kanilang paglilingkuran. ### Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutang na Pag-iisip: Inirerekomenda na maging nakatuon at nangangailangan ng pagbabago. Tanyag na ang mga pagkakamali ay parteng pagpapalakpakan, at ang aking pagtanggap nito ay isang bahagi sa pagb	pagbago. Baka naman may mga di-pakikiisa sa iyong mga damdamin at kinakataw anan. Pakikipag-usap kayo sa isang makatuwir an at mapagma malaki na tatay/tita, kaibigan, o profesiona l ng kalusugan mental. 2. **Pahintul utan ang Sarili:** Alam ninyo na ang pagpapab ago ay isang prosesong nais na maging makatwira n at may panahon. Subalit, ang pagsasam a sa sarili ay isang malaking halaga. Subukan niyo ang mga teknik na nakapagbi gay ng kaligayaha n at kapayapaa n, tulad ng pagpapasa ya sa alam, meditasyo n, o pag-	na pagsisikla b na may pagkakaibi gan at tulong ang nandito para sa iyo. 2. **Pagpapa unlad ng Pag-iintindihin:** - Makipagus ap at makilala ang mga nakatuwin g na pakiramda m at isyu. - Pagpapahi ntulutang sa sarili na maging makasama at may pagtutugo n. 3. **Maging Nakatuwin g na Pambansin:** - Identifica at aksepta ang mga nakatuwin g na pag-aari at pagkakaibi gan. - Pagpapahi ntulutang sa sarili na maging makasama at may pagtugon sa mga nakatuwin g na nangyari. 4.	sa isang aman at non-judgmenta l na ambansya. 2. **Pag-iidentifica ng Mga Kalusugan:** Tulungan ang individuo na maging masidat at mapag-alala sa kanilang mga kalusugan, dahil ito ay pagsisilbi bilang base para sa pagpapau nlad. 3. **Mga Pagpapahi ntulutang Pangkatwi ran:** - **Naloxon e (Narskon):** I-educate ang mga pakikipag-usap tungkol sa narskon at ang kanilang rol sa pagtuguna n sa odyas ng droga. - **Mga Terapi at Gabis:** Sugain ang mga alternatibo ng terapi at gabis na di nanganga hing sa	ta ng pagmamahal sa sarili. 2. **Maging Nakatuwiran:** - Pag-alala sa mga kailangan at limang-limang pagsisikap na papatunay an ng pagbabago (sila ay nakasulat sa "Blueprint"). - Pagtuguna n sa mga kaisipan at emosyonal na kapansana n. 3. **Paghahanap ng Gabay:** - Sumama sa komuniteng-pagpapulihon at makilahok sa mga pagkakaibigan na may naratang pagpapulihon. - Pag-akses sa online resources, tulad ng [findahelpline.com], upang makahanap ng mga helpline at	ng makatuwid na pagkainin at pag-access sa Naloxone para sa mga nangangailangan. 1. **Identifikasyon:** Tulegan ang mga indikap na may pagkubra sa opiates, at ipinagpatuloy ang pag-usap tungkol sa kanilang kalusugan. 2. **Edukasyon:** Magbigay ng makatuwid na impormasyun tungkol sa Naloxone, ang kanang pagtuguna n, at ang mga mananatiling epekto. 3. **Pag-access:** Ayusin ang pag-access sa Naloxone, yaon na maging maaari ang mga nakatala para humintulutang ng tulong. 4. **Segurida	pagkakamali. Walang juan, walang damdamin na nahihirapan. Ang pakikipag-usap ay isang potensyal na pagsisiklab para sa pagbabago at pagbalik sa positibong landas. 2. **Tulong at Pagpapuri:** Nakatutulong tayo sa isa't isa. Ang mga kaibigan, pamilya, o kaparehasay magpapatulong upang makapagpasya at matuguna n ang iyong mga kailangan. Mayroong kabuuan ng tulong na nasa halip na mapagmamalaki at mapagbigay ng pagpapuri. 3. **Pagsisiklab at Pagtuturo:** Lumakad tayo sa pag-	- Tanyin ang mga bakanteng programang nalokak at mapagbigay ng pagsusuport sa komuniteng ito. - Paghahandaan at pagtutuyin ang mga pulis, yutong, at ibang agensya upang maging mas malalaking makapagbigay ng tulong. **Paso 3: Pagpapaunlad ng Kapangyarihan ng Komuniteng Tulong** - Pagtugunan ang mga pagkakaibigan at pagsasama sa komuniteng para sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng tulong. - Tanyin ang mga bakanteng pangangailangan ng komuniteng at maging makatuwid sa

abago. **2. **Maging Nakatuon sa Sarili:** Inirerekomenda na maging nakatuon sa sarili at magpasya na ang pulang ay isang prosesu. Ako'y nagpapasya na ang aking mga pagkakamali ay may aral at naiskong maging masaya at malubhang indi.** **3. **Pagsusuring Mga Alternatibong Pagp	alala sa ibang bagay na may makakapagbigay ng kasipagan sa iyong mga damdamin. 3. **Tulong sa Pagpapaunlad:** Kung ikaw ay naghahanap ng mas malubhang pagbago, maghanapka ng profesional na tulong. Ang mga terapista, konsyeler, at ibang mga profesional ng kalusugan mental ay makatuwiran sa iyong paglilingkuran at pagpapuri. 4. **Pagsasama sa Komunidad:** Ang komunitenng pangkatwiran ay malaking tulong. Sumamaka sa	**Pagpapaunlad ng Strategiya:** - Tumaas ang kaalaman at pag-iisip sa mga bagay na tumutulong sa pagbalik sa kalusugan. - Pagkaisang mga makapagbigay ng tulong at pagpapahintulutang. 5. **Pagpapatuloy ng Kabuuan:** - Maging makasama sa lahat ng bagay na nagtatanggol sa kalusugan at pagsisiklab. - Pagpapakilala at pagpapahintulutang sa sarili at sa ibang tao. 6. **Pag-	pagbalik sa kalusugan. 4. **Pag-iintindihin at Pagpapakilala:** - **Komprensibong Pag-iintindihin:** Tulungan ang mga pakikipag-usap na makapag-iintindihin at makapagpaniwala sa kanilang mga damdamin at isyu. - **Pagpapakilala sa Sarili:** Inspire ang individuong maging mas malalaking pakiki-acknowledge sa kanilang mga bakanteng pagkakaibigan at pagkakaibigang naratif. 5. **Mga Strateji	gabay. 4. **Pagsisikap at Pagtuguna n:** - Isipin ang mga diwa at pagsisikap na nakatutulong sa pagbabago at pagpapulihon. - Umalok sa mga bagong pagsisikap at pagtuguna n, at maging makatuwiran sa lahat ng pagkakaibigan. 5. **Pagpapaunlad at Pagbaki:** - Maging makasama sa paglalakbay ng pagpapulihon at pagbabago. - Pakiki-alala sa sarili at sa ibang mga pulihon, at maging maaaring tulong sa paglilingkuran. 6	d at Privasi:** Garantiya ang mga nakatalang katapusan at privasi habang nagdudalagay sila sa pagpapahintulutang. 5. **Pagpapaunlad:** Tulongin ang mga individuo na lumalaki at maging makatuwirang na nararapat na humintulutang ng tulong sa kalusugan. ## Supportive Community Framework (SCF) Ang SCF ay isang sistemang pangkatwiran na nagtatanggol sa pagpapahintulutang at pagpapakapay sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan. 1. **Pag-usap at Pagpapahintulutang	aalinlangan sa kasinungalingan at pagkakamali. Ang mga aral na nakukuhanatin sa aming mga pagtutulong ay magpapatulong sa iyong pagbabago at pagbalik sa positibong pagsisiklab. 4. **Pagpapahintulutang Kalusugan:** Subalit, ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesu at may kanya-kanyang tempo. Huwag mag-alala kung may mga araw na nakakapag-aalinlangan ka o nasa impas. Ang pagsisiklab ay kontinuo at ang	

apalakpakan: **Eksplorahin at evaluhin ang mga bagong rasyong pulang na makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan. Ituloy ang paghahanap sa mga bagong pagkakasunod-sunod na magtutugon sa aking kailangan.** **4. **Pagsisilbing Komunidad:** **Sumupang sa komuniteng-pagpapalakpakan at makip**							

ag-usap sa mga kaibigan o pamilya na nakatuwiran. Ang pagbagi ng pakiki pag-usap at pagtutugon sa kanilang mga tanong ay maaari pang magbigay ng kapayapaan at perspektiba. **5. **Pagsisilbing Profesional:** Ayon sa kailangan, humingi ng tulong sa mga profesional na**							
# Wk 26: Pagp	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutan

apalakpakan ng Kerneng Pulang **## Pagsisilbing Kerneng Pulang (Recovery Kernel)** **Ang Kerneng Pulang ay isang komuniteng-paghahandog na framework na nagtutugon sa mga naaapektuhan, nakalimutan, o nangangailangan ng pagpapulang. Itong nagbibigay ng mga rihio at pandamaan upan**	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malingkon at direkta na pakikipag-usap. Tularan ang mga	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga kabuuan at pandamaan sa mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagpapuri. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng marco na ito ay nakasunod-sunod na modulyang nagpapatulong sa paglikhang isang malubhang at makatuwid na pagpapahintulutan para sa mga naaaring demasyadong paggamitng sarili, ang mga may kaba sa kalusugan, at ang mga naghahan	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap na makisama at makatuwir	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagkakaunlahan at pagpapahintulutang sa pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng isang mapagpapatulong at maipinag mamalaki na ambansya upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga indibidwal na naghahanap ng pagkakaunlahan sa kanilang pagbalik. ## Bagong Panahon,	Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na may tiyak na pagsisikap upang tulungan ang mga individuong nasa pagkakaalala sa kalusugan at pagbabago. Ang kerne ng framework na ito ay nagtutugon sa mga bisita na nakatagpong kailangan ng pagpapahintulutan at pagpapakapayapaan, habang nagbibigay ng isang makatuwiran at mapagmamalaki na pagsisikap upang lumapit sa pagbabago. ## Bagong Panlapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** -	g Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbabalik sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki para sa Sarili: 1. **Identifikasyon:** Naramdaman mo bang may pagkakaalaan o di-maipagpatuloy na pag-iisa? Identifikahin at akseptuhin ang emosyon at isyu na nasa loob ng iyong pakiramdam. 2. **Pagsisiklab sa Komunidad:** Sumama ka sa kabuuan ng mga nakatuwirong nararapat na lumakad. Tuwing may pagkakaalaan, mag-usap kayo at tugunan ang isa't isa. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:** - *Maging Nakatuwiro:* Tulisin ang mga aral at kabuuan na nakamit sa iyong pagbalik. Bagayin at bagong

g makapagpasya at lumakad muli sa paglilingkuran. **### Bagong Simula (New Beginnings)** **1. **Pakiki-akala:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pulang ay isang proses, at walang laan. Pakikipag-usap sa sarili at ipinagmamalaki ang pagkakaibigan at pagpapasi**	kaibigan o pamilya na may alam tungkol sa pagbalik sa kalusugan, at pag-usapan ang mga kaba at apuran. 2. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ika'y nagpapatulong sa sarili ng isang makatuwiran na pagkain at pagtutulog. Maglutas ng oras para sa pag-isa at pagpapakilala sa mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at kapayapaan. 3. **Naloxone (nga 'yong panatili):** Kung may malingkít na pagkakamali o paparating na krisis, mag-access ka sa Naloxone. Itong epekto ay magpapatuloy sa pagbabago at pagpapuri. 4.	magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at may mga bagay na dapat natutunan at napagpasya. - Umalok sa sarili na maging makapagpapasaya at mapagbigay ng pagkain sa kanilang mga kailangan. 2. **Magkaisa at Pagtutuwang:** - Humingi ng tulong sa mga taga-pamilya, kaibigan, o kaparehas na may nakatuklasang pagkakaibigat sa pagbalik sa kalusugan. - Maging makatwiran at magpakita ng pagtutuwang sa isa't isa. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:**	ap ng pagbago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan at Pagpapakilala:** - Ayusin ang isang malubhang at makatuwid na ambiencia para sa pagpapahintulutan, na nagbibigay ng kapayapaan at katwiran. - Tulungan ang individuo upang makipag-usap at makipag-pakikipag-usap sa kanilang mga kaba at pagkakaalaan. - Ayusin ang mga seryal na pagpapahintulutan para sa pagpapakilala ng sarili, pagpapatawa, at pagpapakita ng emosyon. 2. **Pag-aksaya ng Pananalapi	an. Baka may mga bagay na kinakahanglan ng pagpapahintulutang na hindi maaaring isalita natin dito, ngunit ang pagkakasama at pagtutulungan ay malaking kapayapaan. 2. **Pag-iidentificang Mga Kabanatian:** Tanyag na pagsasabi sa sarili at sa ibang mga pulong na ang mga kabanatian ay may nakakapag papahintulutang na epekto. Iyon ang unang step para makipag-alamin at pagtatanggol sa sarili natin. 3. **Naloxone at Mga Pagpapatulong:** Kung may mga kaalaman o pakikipag-usap tungkol sa naloxone (isang antaburol sa	Bagong Pagpapahintulutang Ang pagbalik sa kalusugan ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses, at ang Recovery Kernel ay nakatuwing na tulong upang matuguna n ang mga kahilingan ng bawat indibidwal. Ang kernelet ng sistemang ito ay nagsisimula sa pagpapahintulutang at pagsasama ng mga makapagbigay ng tulong, magkaka-basyun, at nakatuwing na mamahala sa kanilang pagbalik. ### Ilang Bagay na Kilalakbay: 1. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ayusin ang mga kaibigan at pamilya	Pagkatapos ng pag-assess, umaplaga ang mga bisita sa pagpapahintulutan ng kalusugan na may tamang hangar at kapayapaan. - Tulungan silang maging makatuwiran sa kanilang emosyonal na estado at magpapatuloy sa pagbabago. 2. **Pagpapakapayapaan at Pagpapahintulutan ng Mga Sarili:** - Ayusin ang mga bisita upang maging mapagmamalaki sa sarili at makatuwiran sa kanilang pagkakaibigan. - Inaralsila ang mga teknikang pagpapakapayapaan, tulad ng pag-iisa, pag-aasikaso, at pagpapahintulutan	pagsisiklab ang mga ito para sa ibang mga nararapat. - *Pagsasama ng Suport:* Sumama sa grupong pangkatwiran at maging makapagbigay-puso sa ibang mga individuo. 4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - *Naloxone (Narcan):* Iyon ay isang antaburol na puwedeng gamitin para patunayan ang pag-aakto ng sistema ng kalusugan. Ako'y magtutulungan sa iyo sa pag-access nito at pag-iinitorida. - *Konsultasyon at Terapi:* Ayusin ang mga pamamagitan para sa ikot-ikot na terapya at konsultaisyon. 5. **Pagpapahintulutang sa Sarili at Pagbabago ng Kal

gla. **2. **Tugon sa Mga Kalubas:** **Identifikahin at aksep tuhin ang mga kalubas na nang hihingi ng pulang. Maging makabayad sa sarili para sa mga bagay na nakakapag papatuloy sa pagdudud a at pag-aalala.** **3. **Pagsisilbing Pagpapaliwanag:** **Humahain ng kabantayan at pagsusuri ang mga di-masaya at	**Maging Nakatuwiran:** Pagkatapos ng mga pahayag ng kalusugan, maging nakatuwiran sa sarili. Tularan ang mga bagay na may nararamdaman at napakapagpasa-panahon, at pag-alala sa pagpapuri at pagsisikap. 5. **Hilingin ng Tulong:** Walang hamok sa paghihintulutang ng tulong. Makipag-usap ka sa isang terapi, grupo de apoyo, o profesional ng kalusugan para sa pagtutulungan at pagpapuri. 6. **Pagsisikap at Pagbago:** * Ipatuloy ang mga bagay na nagbubuk	- Iwasang maging nakakapagpabigat sa sarili o sa ibang tao. Pakitang na ang kalusugan at kaligayahan ay isang kolaborasyon ng pagpapahintulutang sa isa't isa at sa pagpapasaya sa sarili. - Maglalaro ng mga aktividad na nagbibigay ng pagkain sa kaligayahan, tulad ng pag-iisa, pagbasa, o maging nandito sa alamid. 4. **Pag-alala sa Nutrisyon:** ** - Subukin ang pagpapasaya sa sarili sa pagkain na may tamang nutrisyon at may pagtutugon sa mga kailangan ng kalusugan. - Humingi ng tulong sa	:** - Tuwing may kaba o di-panatilian g pag-iisip, ipagbigay ng mga teknikal na pananalapi, tulad ng pagtatawanan, paglalakbay sa alam, at pagpapahintulutan ng isang makatuwid na hininga. - Tulungan ang individuo upang mag-iisa at maging nakapagpapaalam sa kanilang mga di-panatilian g pakiramdam. - Ipakita ang mga alternatifong pagpapahintulutan, tulad ng paglalakbay sa naturang panimula, pagpapasaya sa kabuuan, at pagpapahintulutan ng isang makatuwid na rutina. 3.	narkotika), ipakita ang pagkakasama at palaging makatuwiran. Iyon ay isang potensyal na tulong para sa mga nakatuwing na naghahanap ng pagbalik. 4. **Pag-iintindihin at Pagpapahintulutang:** ** Huwag matakot na humingi ng tulong. Ang mga pulong ay nandito upang makipag-usap, makatuwiran, at magbigay ng pagpapahintulutang sa inyo. 5. **Mga Aktividad na Pagpapahintulutang:** ** Subukan ang mga teknikal na pagpapahintulutang tulad ng pagtatawanan, paglalar	para maging suportado ng sistemang pangkatwiran. - I-access ang mga profesional na tulong, tulad ng terapista at psikolog. - I-explore ang mga makapagbigay ng pagkakaunlahan, tulad ng grupong pagsusuri at pagsasama. 2. **Pagpapaunlad ng Pag-aaklas:** - Makipag-usap sa isang malinggario pagsasama na maaari mangbigay ng pagkakaunlahan at suport. - I-learn ang mga teknikal na pagpapahintulutang, tulad ng respiratory ong respsat at naloxone (isang anti-narkotiko	ng sarili. 3. **Mga Pagkain at Lahi sa Pagbabago:** - Tuwing posibleng maaari, ipagpatuloy ang mga bisita sa kanilang mga pagkain at lihim na nagtutugon sa pagbabago. - Ayusin ang mga alternatibong solusyon, tulad ng pagpapahintulutan ng natutunan at pagpapakapag-isa, para sa mga hindi makapag-alala sa pagkain. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapahintulutan ng Pagsisikap:** - Tulungan ang mga bisita na magpapat	

di-mapapanatiliang bagay sa buhay. Tumutugon sa mga kailangan ng pagpapaliwanag at pagpapakita ng sarili. 4. **Pagtutuwan at Pagpapasya: Ipasyuddura ang mga rihio at pagsisilbing pagpapasya. Humahaing ng kabantayan sa mga bagay na nakakapag papatuloy sa pag-aalala at ganoon'y maging maka**							

bayad sa sarili para sa pagpapulang. 5. **Pagsisilbing Pagpapakita: Lumakad muli sa paglilingkuran sa malaking panahon. Tumutugon sa mga kailangan at ganoon'y maging makabayad sa sarili para sa pag-aapresia**							
# Wk 27: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **Ang Week 27 ay nakatutuna**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbangong Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa

ng magpasya at pag-iinitor sa iyong paglalakbay sa kerneng pulang. Ito ay isang panahon na malalaki upang makapag-reflect at pag-usapan ang mga natuklasan mo at napakilala sa pagpapulang. **Mga Taksas at Pagpapuri:** **- **Identifikasyong Mga Katwiran:** Pananalinong mga aral at paksa	isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komunitenig pangkatwiran upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone Access Blueprint" at ang "Find a Helpline Blueprint." ## Naloxone Access Blueprint Ang Naloxone ay isang antabio na nakatutulong sa pagpapahintulutang ng mga narikot sa kanilang pagdudud a. Ang blueprint na ito ay nagtatakda sa pagpapaunlad ng mga mekanismo para malikhaan at paggagaya ang akses sa	isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapalaki sa pagkakaibigan upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsisiklab at Pag-iinitor:** - Umalkin ang konversasyon sa isang makabagay at mapayap na ambansya. - Huwag	isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkakasunod-sunod upang matuguna n ang mga hangarin ng pagbalik at pagpapaganda ng kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na maging nakatuwiran at maaaring pananampalatang pagsisikap sa pagbabalik	isang komunitenig pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkakasunod-sunod upang matuguna n ang mga hangarin ng pagbalik at pagpapaganda ng kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na maging nakatuwiran at maaaring pananampalatang pagsisikap sa pagbabalik	pagsusuri at pagpapahintulutang kerama na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at puhunan sa kalusugan. Ang kerama na ito ay may roon ng mga pasahon at strategiang mapagbaya para sa paglingkuran, pagpapakilala, at pagbabayad ng mga kahalagahing pananaw at pakikipag-usap na nakatago sa pagtatakbo ng individuong. ## Bagong Panimulang Pag-aaklas: 1. **Pagtuturo at Pagpapahintulutan:** - Datangin ang mga narra at kasayahan ng individuon	isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komunitenig pangkatwiran upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone Access Blueprint" at ang "Find a Helpline Blueprint." ## Naloxone Access Blueprint Ang Naloxone ay isang antabio na nakatutulong sa pagbabalikng mga manlalakbay na nasa peryodikong odyas at/o depresyon. Ang blueprint na ito ay nagtatawayan ng mga pulis, yunong komunidad, at mga profesional ng kalusugan upang:	kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwing na magbigay ng makatuwing at mapagpapatulong na pamamagitan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na maging nakatuwing at mapagpapatulong sa sarili ninyo. Tumawag kayo sa sarili ninyo para kumilos at magpasa-pasang pag-aakro. 2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** - Nakakapagpapalagay ang mga di-pananagut na pakiki-alam at pakikipag-usap sa kalusugan. Tuwing may nararamdaman ka na nakakapagdamdamin, ipagbigay ng oryentasyon sa sarili mo na ang iyo'y naghahanap ng tulong at pagpapuri. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:** - I-explore mga bagong pananalapi at teknas para sa pagbalik sa kalusugan. Ang mga ito ay makakapagbigay ng makatuwing na solusyon at pagpapuri sa mga di-matatawanan na problema.

an na nakatagpo mo sa iyong paglalakbay. Anong mga bagay na nagsimulakang matutunan o makilahok? - **Pagpapuri sa Pagbabago: Sumama ka sa mga pulang na nagpapatulong sa iyong pagpapuri at pagpapahintulutulot sa mga bagong paksaan. - **Pagsisiklab ng Mga Strateji:** I-review ang mga tekni	Naloxone, lalo na sa komunitenng may mga mahusay na pagpapahintulutang. 1. **Identifikasyon ng Kalasanga n:** Tulegan ang mga pulis at pagsasama sa komunsidad para malikhaan ng mga makatuwang na kalasanga n na nakatago sa mga nagdududa at nangangailangan ng tulong. 2. **Kapayapaan at Pagpapahintulutang: ** Pagkatipon ng mga pulis at pagsasama para patulungan ang mga individuo sa pagpasang naloxone, may pagtatangka sa kapayapaan at di-pananip. 3. **Kapakitaan at Pagpapahintulutang:	magtanyao maging nagkakaala; ang pagpapahintulutanay nasa kaligayahan ng pagbaki. 2. **Pahintulutan at Pag-iinitor sa Kalusugan: ** - Tulungan silang idetalyahin ang mga kahilingan at tiyak na maipagmalaki ang kanilang kopresyon. - Ayusin ang mga pagkakaibigan at maging makatuwiran sa pagtuturo at pagpapahintulutan. 3. **Pagpapaunlad ng Kopresyon:** - Motivahan silang ipagbigayng mga naratif at isip na may kinalaman sa kanilang pagbalik. - Tulungan silang makatwiran sa mga di-	. - Aking makapag-isa, subalit may mga tulong na nakatago sa aming komuniteng ito. 2. **Pagturo at Pagpapahintulutan:** - Tuwing may kailangano pagdududa, umuunahin ang pagtuturo at pagpapahintulutan sa isang ibang pulong ng pagsusuport. - Ang mga kaibigan, pamilya, o mga profesional na taga-kalusuganay magagandang tulong. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Tiyak na ang pagpapahintulutan sa sarili at ang pagturoay maging makatwiran at maaaring pananamp alatang. -	. - Aking makapag-isa, subalit may mga tulong na nandito para sa akin. 2. **Makipagkaisa sa Komunidad:** - Sumamaka sa grupong nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga kaibigan at pamilya na may mga pagkakaalaman sa pagbalik. - Mag-share ng mga kahilingan at makikita ang pagtutulong sa isa't isa. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapahintulutan:** - Ikot ang mga pamani sa pagpapaganda ng kalusugan, tulad ng pag-alala sa sarili, pagpapakilala ng mga trinding, at pagtuturu	g na naghahanap ng pagbago. - Tanyag at di-puriang pagsasabi sa kanilang mga pangarap, takdang, at kabutiran. - Tulungan silang maging makipag-usap at maging makatwiran sa isang aman at suportado ng ambian. 2. **Pagpapahintulutan ng Kalusugan:** - Ayusin ang mga kaalaman at miting na nakatago sa kanilang kalusugan at pagtatakbo. - Tanyag ang mga di-pananagutna katasang emosyonal at fisikal. - Magpapatulong sa kanila upang makapag-isa at magpasa-sa-taon ng	1. **Pag-access sa Naloxone:** Mula sa pambansang o lokal na nivel, ipinapahintulutang ang pag-access sa Naloxone para sa lahat ng nangangailangan. 2. **Kapakitaan at Kapayapaan:** Pagkatipon at pagpapaunlad ng mga pulis at yunong komunidad upang maging makatuwang at mapagkasundo sa pagtulong sa mga manlalakbay na nasa krisis. 3. **Kapagkakausapin at Pagpapatawa:** Pag-implementa sa mga sistemang kapagkakausapin para sa mga indibidwal na nasa peryodikong odyas, subalit may pagkakamali, upang matutunan ang aral at maging	4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - I-set ng mga maaaring na mga tiyem na makakapagbigay ng pagkakausap sa kalusugan. Tumawag kayo sa mga profesional ng kalusugan o sumama sa mga grupong pangkatwiran para sa tulong at pagpapuri. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro:** - I-implemente mga makatuwing na rutina at habítos na magbigay ng pagkakausap

ka at pagtuturong na nakatuklasan mo na nagbigay ng positibong impakto sa iyong pulang. - **Pagpapalagay sa Komunidad:** Sumama ka sa mga pulang na nagdudalang kaligayahan at pakikipagkapasalitya sa iyong paglalakbay. **Mga Aktividad:** **1. **Journaling:** Lumapad ang iyong mga alinman at	** Pagpapatunayan ng kapakitaan ng komunsidad para patulungan ang mga narikot, lalo na sa mga nakatago sa malalaking bayan o may maliliit na pamumuno. 4. **Pag-access at Distribusyon:** Pagtuklasan at pagpapahintulutang ng mga pulis at pagsasama para magpatulong sa distribusyon ng naloxone, subalit nang maaari'y gawin ang mga protektibna protokol. 5. **Pag-alala at Pagpapaunlad:** Pagkatipon ng mga pul	maipinag malaki na sentimento at pakiramdam. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:** - Maging makabagay at mapayap, at palaging may pagtutugon sa kanilang mga kailangan. - Ayusin ang pagkakaibigan nang maipagmalaki ang pagpapahintulutan at kopresyon. 5. **Pagpapaunlad ng Pagbaki:** - Tulungan silang maging makatuwiran sa pagtuturo at pagpapahintulutan,	Maglalaro ng mga aktividad na nagbibigay ng kasipagan, pag-iisip, at pagpapaganda ng kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Sinisila:** - Tuwing may malalim na emosyon o isyu, umuunahin ang pag-iisa at pagpapakilala ng mga sinisila. - Ang pagpapahintulutan sa sarili ay maging pangkalusugan at maaaring pananampalatang. 5. **Pagpapaunlad ng Mga Relasyon:** - Maging makat	an ng mga koping. - Matutunan ang mga teknikal na pagkakasunod upang matuguna n ang mga hangarin. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Koping:** - Subukin ang mga koping na nakapagbigay ng katarungan at kaligayahan, tulad ng pagpapasaya sa pagtuturo, pag-alala sa ibang tao, at pagmamahal sa sarili. - Maging makatwiran sa mga koping na nakakapagpabago at nagdudulot ng pagbabago sa buhay.	mga narra at pakikipag-usap na nakatago sa kanilang kalusugan. 3. **Pagpapakilala sa Sarili:** - Ayusin ang mga di-pananagutna katasang pagsisiklab sa sarili at pag-aaklas. - Tulungan silang maging makipag-pakit sa kanilang mga bakanteng kailangan at desisyong paglilingkuran. - Inspirehina silang maging makatwiran at mapagbaya sa isang di-puriang pagpapahintulutan ng sar	mas nakatuwang sa pagtulong. 4. **Pagpapakilala at Pag-refer:** Pag-identifica sa mga individuo na nangangailangan ng pag-access sa serbisyo kalusugan at pag-refer sila sa mga profesional o institusyon na angat na may kapangyarihan. ## Find a Helpline Blueprint Ang blueprint na ito ay nagtatawayan ng mga makatuwang na grupong pangkatwiran upang: 1. **Pag-identifica sa	

paksaan sa isang diario. Anong mga bagay na nangyari na nakatuklasan mo tungkol sa sarili mo at ang pulang? 2. **Grupong Pag-usap: ** Sumama sa pulang na grupong pag-usap upang pag-shareng mga aral at paksaan. 3. **Kreatibong Ekspresyon: Maglalarong arte, pisya, o banyo para sa**							

pagpapasaya at pagpapuri. **4. **Pagsisiklab ng Mga Pagkain:** Pakitang mga mahusay na receta na nagbibigay ng energiya at kaligayahan.** **Pag-iinitor at Pagpapak**							
# Wk 28: Paglilingkuran at Pagpapulong sa Pagbago **Ang mga buwan na nakatira sa pag-aakrong isang bagong pagsisikapay napapahin**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa paglutas ng naratif ng kalusugan nila, at

tulutang maging mas malaking paniwala sa kapangyarihan ng pagbabago. Sa 28o week, ang ating paglilingkuran at pagpapulong sa sarili ay nasa kagubatan. **## Paglilingkuran sa Sarili:** **1. **Pahintulutang na Pananaw:** Inirerekomenda na maging makatuwiran sa mga bagay na nakakapagpabigay ng	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ito ay nakasunod-sunod na modulyang nagpapatulong sa paglikha ng isang malinaw, mapayapaan at mapagbigay-pananagutna pagkakaibigan para sa mga naaaring demasyadong paggamit ng maaasahan at mapagbago ng kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Pag-iisa:** - Datapin ang kabuuang sarili at ang mga dahon ng pag-iisa. - Tumutugunan sa mga kaisipna "Anong nangyari sa akin?"	sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umakat sa pag-usapay ang unang step. Sumuot ng mga makikipag-usap na matutunan ang kanilang kuwento at pagtugon sa kanilang pagdududa. 2. **Pagpapahintulutang Kalusugan: ** Isang malinaw na pag-iisip at pagtuklas sa mga bagay na nakatutulong sa	ap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indi, habang nagbibigay ng mga esensyal na alat at konteksto upang makapagpasya at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpapatuloy sa pagpapahintulutang sa sarili, habang nagsisimula sa paglalakbay ng mga bagay na nakatuwing sa iyong kalusugan. 2. **Tulong sa Kalusugan:** Subukang	sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneleyon nito ay ang pagkakaibigay ng mga kabuuan at kapayapaan sa lahat ng nakakapag-suot, malalaking o kecil, sa paglutas ng kanilang pagkakamali at pagbabalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at pakikipag-usap na makabangon at mapagbigay ng kapayapaan. Tuwing may nangyari, ay magpakitaka ng pagmamahala at pagtutud. 2. **Pagpapahintulutang Pananaw:** Tulungan ang isat-isa upang	ap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay ang pagkakaibigay ng mga makakapagpapatulong na pamamagitan ng mga modulo at pagsasama para sa pagtuguna n sa mga kahangalan at pagbabago. ## Bagong Pagbaki: 1. **Identifikasyon:** Tulungan ang isat-isat na maging nakapag-akala at mapag-alita sa kanilang mga kailangan at pananagut. 2. **Pagpapaunlad:** Ayusin ang mga modulo at pagsasama na may pagtuguna n sa mga diina-diin na kahangalan, tulad ng	individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakatwiran sa pagpapaunlad ng mga pulisya at pagkaininng pangkatwiran para sa pagbalik sa kalusugan, habang nagbibigay ng kabuuan sa mga mamahaling pag-aakro at pagpapahintulutang. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Pag-iisa:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga katwiran at bakanteng pamumuno sa iyong kalusugan. - Maging makatuwid sa pagpapahintulutang na walapang	maging isang makatuwiran at makapagbigay-pakikipagkapasya sa komuniteng nakatutulong. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na ang mga individuo ay mag-ingat sa pagpapahintulot sa sarili upang makapagpasya at magpapatuloy sa paglalakad ng pagbalik. Ang pagpapahintulutang ito ay isang pangkalusugan na nakatuwiran, subalit ang desisyon ay nasa kanya. 2. **Naloxone at Pagtatangka:** Ipona ang mga manlalakbay na may akses sa Naloxone, isang antabuto sa pagkakamali sa paggamit ng ilagang droga. Tuwing may pagdududa, humingi ng tulong at talakayin ang opisyon na magpapatuloy sa paggamit o umuunahin ang pagtatangka. 3. **Komunikasyon at Pag-iisa:** - Umalok sa mga kaibigan at pamilya upang makipag-usap. Ang pag-iisa ay malaking bagay sa pagpapahintulutang, ngunit ang komunikasyon ay mas malalaking katiyakan. - Humingi ng tulong sa mga

kasiyahan at kaligayahan sa iyo. Paano ang mga aktividad o rutina na ito nakatagpo sa iyong mga napapanatiliang pag-iisip? 2. **Pagsisikap para sa Pagbabago: Isipin ang mga bagay na gustoninyo mang yari sa buhay ninyo at magi ng mas malalaking paniniwala sa kapangyarihan ng iyong sarili para magpabag**	at "Ano ang aking katapusan?" 2. **Pagsisiklab sa Kalusugan:** - Pag-alala sa kalusugan at kabuuan ay nagkakapag-alala rin sa pagpapahintulutang. - Subukin ang mga bagong pananalapi sa pagpapaunlad ng sarili, tulad ng pagpapasaya sa kalusugan, pagpapasaya sa pag-iisa, at pagpapasaya sa pagsisiklab. 3. **Pagpapahintulutang sa Pag-uugali:** - Tuwing may pagdududa ka, umuunlaan mo ang mga pinagmulan ng iyong mga kaisip at emosyon. - Subukin ang pag-iisa sa pagtatani	pagpapahintulutang kalusugan at pagbabago. Iyon ay makapagbigay ng mas malinaw na perspektiba sa sarili. 3. **Maging Nakatuwiran:** Pagkatapos ng pag-usap at pagtuklas, maging nakatuwiran ang isang mahusay na pag-iisip. Tuwiran ang mga di-kailangang bagay at ipinagma malaki ang kapayapaan at pagpapuri. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** Lumikha ng mga stratejiya para sa paglapat at pagbabago na may pagtugon sa iyong kalusugan at kaligayahan. Iyon ay maging isang bagay na	makipag-usap sa isang pagsasakao pagsasama sa kalusugan para sa tulong at pagpapahintulutang. 3. **Identifikasyon ng Trending na Pananagut:** Tulisin ang mga bagay na nananatili sa iyong isip at emosyon, at subukan maging makapag-alok sa mga solusyon. 4. **Pagpapatuloy sa Paglalakbay:** Umalis sa mga nakatuwing na pamamagitan at patuloy na paglalakbay sa mga pulong ng pagsasaka, pagpapahintulutang, at kapayapaan. 5. **Paghahanap ng Komunidad:** Sumama sa mga grupong pangkatwiran o	makahanap ng mas malalim na pananaw sa mga sumubong problema. Magbigay ng espacio para sa mga narrativo at maging makabag-alinsunod sa kanilang pagpapakita. 3. **Maging Nakatuwiran:** Ayusin ang mga solusyon at pagtutulong na puwedeng gawing buhay. Tuwing may nangyari, ay maging makatwiran at maaaring pananagutan. 4. **Pagpapahintulutang Sa Pagsisilbi:** I-encourage ang mga individuong na tumutulong sa isa't isa para magpapatuloy sa paglutas ng kanilang mga tugon. Ang	pagkain, pulubong, at kalusugan. 3. **Komunidad at Pagpapahintulutang:** Gabayin ang pagkakaibigay at pagsasama sa komuniteng para sa pagtuguna n sa mga diina-diin at pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Ipagpatuloy ang pagpapahintulutang sa pagbalik sa kalusugan, pagpapalagay ng mga bagong habítos, at pagtuguna n sa mga diina-diin na may kakaibang epekto sa kalusugan. 5. **Pagpapaunlad ng Pagsasama:** Tumutulong sa isat-isat na maging masipag at mapagbigay ng tulong, naghahanap ng	solusyon para sa iyong problema, ngunit ang pagtanggap ng katwiran ay isang pangkasangkot. 2. **Pagpapaunlad ng Pagsisikap:** - Pag-alalaan at ipinagma malaki ang mga nakatira na pakiramdam at isyu. - Maging makatuwid sa pagpapahintulutang na ang pag-aakroay isang prosesu at hindi isang pagkakaibigan. 3. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Tiyak na ipinagma malaki at ipinagbigay ng oryentasyon sa mga makatuwid na stratejiya para sa pagbalik sa kalusugan. - Maging makasigla sa pagpapahintulutang	taga-pangkalusugan na may pakikiisa at pagsasapaan para sa mga naghahanap ng pagbalik. 4. **Maging Nakatutulong:** Ang komuniteng pangkatwiran ay nakatutulong na maging isang sistemang pagtutulong sa ibang manlalak

o. **3. **Pagsasama at Pagturo:**** **Talakayin ang mga bagay na nakatira sa iyong mga relasyon at pag-iisa. Paano ang mga ito nakapagpapahintulutang maging mas malaking at makatuwiran?** **4. **Pagsisikap para sa Pagpapulong:**** **Subukin ng isang bagong hininga o pagpapulong na teknika na maaari**	m ng mga bagong pag-uugali, tulad ng pagpapasaya sa pag-iisa at pagpapahintulutang sa pagsisiklab. 4. **Pagpapaunlad ng Pagsusuport:** - Hilingin ang tulong sa mga taga-pagpapahintulutang, pamilya, at kaibigan. - Pagtuklasan	ipinagmamalaki at ipinagmamanatili sa panahon. 5. **Pagpapasok sa Komunidad:** Sumama sa komunidad pangkatwiran at makipag-usap sa ibang mga individuong may simila na pagkakaalaman. Ang pagpapasok sa komunity ay magbigay ng suport at kapayapaan. 6. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** Habang naglapat, maging	komunidad online upang makatwiran at makipag-usap sa mga kaalaman at pakikipagkapagkaisa. 6. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Mag-aral ng mga teknikal at emosyonal na skill para sa pagpapahintulutang, tulad ng pagtatanong, pagpapakita ng pagsisik	pagtutulong sa ibang tao ay isang makabanggit na pagpapuri at pagsisilbi. 5. **Pagpapahintulutang Sa Pagbabago:** Tulungan ang mga kaibigan upang matuklasan at magpasa ang kanilang mga bagay, kapag nangailangan na bago umbaras sa kalusugan. Ang pagbabago ay isang pakikipag-lutas, ngunit maaari it	pagkakaibigay at pagsasama sa komunidad. 6. **Pagpapahintulutang sa Pananagut:** Ayusin ang mga pamamagitan para sa pagtuguna sa mga pananagut at pagbabago, tulad ng terapya, konseling, at ibang pagsasama. 7. **Pagpapaunlad ng Pagpapahint	na ang pagsisikap at pagkatwiran ay nakakatuon at may kakaibang epekto sa bawat individuo. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkainin:** - Tulungan ang mga mamahaling individuong na makapag-aksyon at maging makatuwid sa pagpapahintulutang na ang pagsisikap ay dapat na ipin	

mang bigay ng kapay apaan sa iyong damd amin. ## Pagp apulo ng sa Pagb ago: - **Ide ntifik asyon ng Mga Dapat Ibady a: Talak ayin ang mga aspek to sa buha y ninyo na gusto ninyo ibagy ang positi bo at magi ng mas malal aking panin iwala sa pagb abag o. - **Mag ing Maka tuwir an sa Pag-aakro :** Aking maka sama,							

ang pagbabago ay isang prosesong nakakapagpabigay ng kasiyahan at kaligayahan kapag in							

Pag-aasik sa Pagtugunan ng Suplemento:

Methylfolate ☐
B12 ☐
Mg ☐
Theanine ☐
Tyrosine (Warrier) ☐
Iyon, ibang _____
Nakatulunod sa panting panahon ng 7 na buwan: _____ Bukas na makikita ang rata ng pag-iisa: _____ oras Mayroong bakanteng kalusugan o nakakabagang mga bagay? _____
Ang pinakabigat na pagkakaibigan sa buwan na ito:
_____

Buwan 8: Redesign sa Kalikasan

Ang pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang na makapagbantay sa sarili ay nakatutlong sa pag-iisa at pagpapasensya. Sa buwan na ito, naghahanap tayo ng mga bagay na nakatago sa aming kalikasan na maaari nating gamitin upang maging mas malalaking tulong sa pagpapaunlad at pagpapagutang.

Mga Pag-aakro:

1. **Identifikasyon ng Trending na Panahon:**
   - Anot sa iyong mga nakalaan ang mga panahon o situasyong nangyari na naghatol sa iyong pag-iisa at pagpapagutang. May mga patuglan sa kalikasan na nagsisimula sa mga ganitong bagay?

2. **Pagsusuri ng Kalikasan:**
   - Lumakad sa isang makatuwid na pagtuklas sa iyong kalikasan. Anot ang mga bagay na nakatago o maaari pang maging tulong sa iyong pagpapahintulutang?

3. **Redesign at Pag-iinitor:**
   - Sa mga natuklasan, piliin ang mga bagay na maaari nating ubusin o redisein para maging mas malalaking tulong. Mag-iinitor ka sa pagpapasensya at pagpapagutang na nakatago sa mga bagay na ito.

4. **Implementasyon at Pag-monitor:**
   - Umaplaan ng mga bagay na inihahandog sa iyong kalikasan. Magpapatuloy ka sa pag-implementa at pag-monitor ng mga ito para malaman ang kanilang efektividad.

5. **Pagpapasiklab at Pag-iwan:**
   - Samantala, ipakita ang iyong natutunan sa ibang mga tulad mo. Magbagi ka ng mga bagay na nakatago sa kalikasan para maging mas malalaking pagkakasunod-sunod sa pagpapagutang.

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	# Ansiyetad	**Craving**	## Recovery Kernel: Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpulong	## Notes para ang Recovery Kernel: Ang Komunidad na Tulong sa Pagbango
Ang pagkaisang lingo ay isang pangkaso ng pam	Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararap at mong makilala sa paglalak	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangang	Ang pag-iisip na "sleep" o pag-uugali sa	Anksiyetad ay isang malalaking emosyon na nakatagpo ng mga tao sa kanilang araw-	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nakikita	Ang Recovery Kernel ay isang komunit	Ang mga nota na ito ay nagtutulong sa iyo na makapag-interpret ng isang mapagpapatulong at malinawna

ama gitan na nagp apat ulon g sa mga naaa ring mag pulu pot at magi ng maka twira n sa kanil ang pagli lingk uran. Ito'y isang kaibi gan at maka pang yarih an na tulon g na nagb ibiga y ng direk syon at kapa yapa an sa pana hon ng kasa ngko t at kalin anga n.

**Pa ghah ando g ng Pagk bay mo sa pagpap ulupot at pagbab alik sa kalusug an. Siya ay isang katangk a na nagbibi gay ng kapayap aan at katarun gan sa isang mahalag ang panaho n ng kaba at confiksi yon.

Mula sa pagkaka ibigan natin sa mood, makaka kuha ka ng mga aral at strateji upang:

1. **Identi fikahin at pahayag ang iyong mga emosyo n:** Tulunga n ang sarili mo na malama n at ekspres ahin ang iyong nararam inalok sa pagpap aunlad at pagbab ago. Sa konteks to ng pulihin, energiy a refereh din sa kabuua n ng kalusug an at kapayap aan na nakatut ulong sa individu o upang:

1. **Suma ma at naging nakatuw iran:** Ang mabuti na energiy a ay nagbibi gay pagsisik ap at pagtata ngka para matugu nan ang mga tantang an sa pagpap ulihin. 2. **Magui ng malalaki ng katwira n:** Nakaka pagpasa panaho n ng pagpap ulupot ay isang malakin g bahagi ng prosesy o ng pulos at pagbab alik sa kalusug an. Sa Recover y Kernel, natin ipinapa kilala ang sleep bilang isang esensya l na ritwal upang makapa gbantay ng mga bagong napakap agpasa-panaho n at maging mas malalaki ng tulad ng pagpap ulupot sa araw.

Anuns yo:

1. **Pakiki pag-usap sa sarili:** Bago mag-sleep, minumi gang araw na buhay. Ito ay isang normal na reaksyo n sa mga pagkub kot at pagpap akita ng mga bagay na may kakaiba ng o di-nariringig na makikit a. Ngunit, kapag ang ansiyeta d ay naging malalaki at matatag , ito ay puwede ng maging isang problem a na may ganoon g epekto:

- **Fisikal :** Masakit sa tiyan, pag-aasaw, pag-iisip, at pag-insap. - **Psikol ohikal:** Malalim sa mga taong naghah anap ng malalaki ng o di-pagsasa ma na pagkain para tuwing may nararam daman na kaligaya han, pakiram dam ng kalmado , o pagpap asaya. Ang *craving * ay isang komplek s na empiyo na nakakap agpabut a sa mga indi-panatili ang pagkain , tulad ng mga nais na may kakaiba ng pagtutu rong (na parang "nakaka windang ") at ang mga pagkain na may mataas na kandas ng karbohi eng-pagsusu port na kerangk a pagpap ulong na nagtutu gon sa mga individu ong naghah anap ng pagpap ulong sa naratif, kagipita n at kabuua n. Itong nagbibi gay ng isang mapana tilihan na sistema ng pagsusu port upang matugu nan ang mga kahiling an ng pag-aaklas, pagpap uri at pagbab ago.

Ang mga pangkas ay sa pagpap ulong:

1. **Pag-acknowl edge:** Aksepta han ang nangyar i at pagkakaibigat sa paglutas ng Recovery Kernel, isang komuniteng-paghahandog na may tiyak na pagsisiklab sa pagbango.

Ang Recovery Kernel:

Ang Recovery Kernel ay isang kaibigan at paghahandog na nagtutulong sa mga individuong nanghahanap ng pagbago at pagkatagpo muli sa sarili. Ang kerne at ang kanyang modulong nakatutulong sa pag-access, pagpapaunlad, at pagpapasaya ng mga makakapagkai sa na may mga kalusugan at kapansanan na napapahintulut ang.

Bantayin ang Iyong Pagsisiklab:

1. **Pahintulutan ang Sarili:** Araw-araw, minatali ang pag-iisa at pagpapasaya mo. Naging makasigla ka sa mga bagay na nagtatawanan o nagdududa

aisa:**

1. **Pagsisiklab ng Kalusugan:** Inirekomenda na magpasiya ng oras upang makilala ang sarili, isip at kalusugan. Medytasyon, pagpapasaya sa alam, o simpleng pagtataw ananay maaari mong gawin para maging masipag at

daman.

2. **Gamitin ang makapangyarihan ng pag-iintindihan:** Nakakatuwaman o nakakapress, maaari mong matuguunan ang mga bagay na nakakagulat sa iyo nang mas malinaw at mas positibo.

3. **Iwasan ang pagpapasaya ng mga di-kailangan na pagsisiklab:** Palagi pang maging atento sa mga indikator ng iyong kalusugan at welbeing.

4. **Pagpapatuloy

-kita ng positibong panahon mpalatang nakatutulong sa pagpapusod at pagbabago ng mga pagsisikap.
3. **Nagingmakapagbigay ng katarungan:** Ayosman na energiya ay nagbibigay ng kapayapaan at kaligayahan, subalit maaaritong maging isang alat para sa pagpapasaya kung inalok nang walang batas.

Paano makakuha at makapagpasa-antipodo ng energiya?

1. **Pagpa

pagsasalamat sa isang araw na nangyari. I-reflect ang mga nakapagdalubg mga paksa at pagkakaibigan. I-set nga ang mga makakapagbigay ng pazyung mga sinasabio nais monging ipaniniwala sa araw na susunod.

2. **Paguusap sa kaligayahan:** Nakakapagpapalagay ng kapayapaan at pagkakaibigan ang pag-iwan ng mga diwa-diwa o mga sinasabina nakatago sa mga positibong paksa.

na pag-iisip, madaling sumasala, at pag-aalinlangan.
- **Sosyal:** Nakakapag-hindi sa pagsasama at pag-usap sa ibang tao.

Para makapagpatulong sa sarili at sa mga taong naghahanap ng tulong, may ilang bagay na dapat ipinagpatuloy:

- **Identifikasyon:** Nakilalang mga pagsasakop at mga katwiran na nagdudula sa ansiyetad.
- **Komunikasyon:**

drat.

Maaaring maging resulto ng mga kalusugan at kapanasanan na bagay, tulad ng:
- **Stres at ansya**
- **Depresyon**
- **Angustura o malinaw na pakiramdam**
- **Bagopang pagkain**

Upang matuguunan ang *craving* nang magandaa at makapagpabuti, maaarimong:
1. **Iwanan ang sariling mga pagkain na pagsasama**. Subukning isang malikotna diyan sa mga alternatif na pagkain

maging makipag-kapas sa sarili at sa pagkakaibigan.
2. **Pagpapaunlad:** Ika'y nagpapatuloy na lumalaki at lumagpas sa naratif na nakatago sa kaisipan at gawaing iyo.
3. **Pagpapuri:** Nakakapagbigay ng oras para mag-iisa at maging makipag-kapas sa sarili, nang hinihiling ang pagpapuri at pagsisilbi sa isang mas malalaking tamang kaayusang buhay.
4. **Pagbago:** Pagtuklasan at

ka? Ang Recovery Kernel ay may mga serye ng pagkakamit at pagpapahintulutang upang lumakad muli.

2. **Mag-usap sa Komunidad:** Nakikita mong may pagdududa, takot, o kalimutan? Huwag kang mag-alala. May mga kaibigan na nandito para sa iyo. Sumama ka sa mga grupong pagsusuri at pagsisiklab ng Recovery Kernel at ukoyin ang kabuuan ng iyong pagkakaibigat.

3. **Tulong Profesional:** Kahit anong pagpapahintulutang, may tiyak na may tulong. Huwag kalimutan na mag-alala sa iyong kalusugan at kapansanan. Sumama ka sa isang profesional na terapista o pagsusuri para sa mas mabuti na pamumuno ng iyong pagbango.

4. **Magpasang Pagk

mapagtingin. 2. **Pagsusuri ng Mga Nakatutulong na Pagkaisa:** Isang malaking bagay ay makilahok sa mga nakatutulong na pagkaisa na nandito para sa iyo. Ituloy ang pagbasa, pag-alala, at pagtatanon ng mga nakasulat na tula, kwento, o blog na	sa rutina at mga bagay na nagtutulong sa iyong pagpapulupot:** Tulungan ang sarili mo na manatili sa mga habit na nakatutulong sa iyong emosyonal na kaligayahan. 5. **Hilingin tulong kung kinakailangin:** Walang mas malalaking o mas matapang na bagay kaysa sa paghihintulutang tulong.	pasya:** Nakakapagbigay ng oryentasyon at tiyak na pagtuturo sa iyong mga lihim at kapangyarihan. 2. **Pagsisikap:** Ayusin ang mga rutina at paglalaan para maging mas malalaking makapagpasa-kita ng positibong energiya. 3. **Kapatiran:** Sumama sa mga nakatuwiran at makakapagbigay ng suportana nagbibigay ng kaligayahan at pagpapasaya. 4. **Pagmamalaki sa sarili:** Nakaka	lyonang mga salita o diwa ay maaaring isulatin sa isang diario o simply i-reminisik sa iyong mga pagpapalagay. 3. **Pagpapaunlad ng ritwal:** Subalit, ang sleep ay hindi lamang para sa pagpapasimula ng araw. Iyon ay isang orihinal na ritwal na dapat naipagpatuloy. Araw-araw, ipinagpatuloy mo ang pag-iwan ng sarili sa pag-iisip at pag-uugali para sa pagpapulupot. 4. **Pagtatag po at	Talakayin ang mga pakiki-usap at makilahok sa mga makatuwang na tulong. - **Stres Management:** Isalama ang mga teknik na nakapagpapasaya, katulad ng pag-isang, pag-aaral, at pag-iisa. - **Propesyonal Tulong:** Araw-araw ay inaasahang makipag-usap sa isang mental health expert para sa tamang gabay at terapya.	o buta na mas malalimang pagpapahusay at hindi nangangailangan ng madaling pagbago. 2. **Gawing mga bagong haba-habang aktividad**. Ang paglalaro, pag-iisa, at ibang mga kabuuan ay magaapay at makapagpasiya sa *craving*. 3. **Talakayin ang mga pinagmulan ng *craving***. Anong nararamdaman mo nang may *craving*? Ano ang nangyari sa iyo noong panahon na iyon? Ang	pagpapuri ng mga bagong pagkakaibigan at pagkain na maaaring mangbigay ng pagbabago at pag-unlad. 5. **Pagsusuport:** Humingi at maging makipag-kapas sa pagsusuport sa ibang tao, grupong pagsusuport o profesional na terapista. **Ang Recovery Kernel ay may mga aral at kapayapaan na nakatutulong sa marami ng individuo upang:** * Humalagay ng mas malalaki

nagbibigay ng inspirasyun at perspektiba.

3. **Pagpapaunlad ng Pagpapakita:** Ang panahon ng pagkaisa ay isang araw na maaari mong mag-alala sa mga bagay na hinihiling mo para sa sarili mo. Subalit, huwag mong gamitin ang oras na ito upang pagpasa-antipodo ng energiya ay inilalagay sa pagmamalaki sa sarili, pagpapasaya sa mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at kapayapaan.
5. **Pagpapasya sa pagbabago:** Makakapagbigay ng energiya ang kabuuan ng pag pagsisikap:** Kung may mga nakalimutang paksa o diwa na hindi mo makakapagpasya, huwag mong kalimutan na ang sleep ay isang orihinal na ritwal. Iyon ay isang espesyal na or pag-iisip sa mga ito ay maaaring mangbigay ng perspektiba at solusyon.
4. **Hilingin ang tulong**. Kung ang *craving* ay malalaki at nakakapagpabigay ng kaligay ng pagkakaibigan at pagpapuri sa buhay.
* Makapag-alala at maging makipag-kapas sa sarili at sa mga pangangailangan.
* Magpapatuloy sa pagbabago at pagsisilbi sa mas malalaking tamang kaayusang buhay.

mag-alala sa mga nakakapagpapahintuluta ng pagkaisa. Aliw-aliw na luminggon sa mga nakatutulong na pagsusuri at pagpapakita para sa kaligayahan at kapayapaan.

4. **Pagpapaunlad ng Pagpapalagay: Sumamaka sa mga pulong o grupong pangkasong mag**

pakapagmamahala sa sarili. Ang pag-usap at pagtuwiran sa isang makatuwirang ambiencia ay maaaring bigyan ng kapayapaan at direks							
# Wk 29: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 29) **Ang paglalakbay sa pagbalik sa pag-aasik ay isang mahusay**	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulihon na may tiyak na pangkasama upang tulungan ang mga individuong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pangkatwiran na pagpapahintulutang nagtatangka na tulungan at pagsusupo	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at nararapat na makatagp	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakita, at pagpapahintulutang upang matugunan ang mga kahilingan ng mga indibidwal na

na panahon upang maging makatuwiran at mapagtimgin nang malalaki ang iyong kalusugan at kaligayahan. Sa Week 29, maglaro tayo sa mga bagay na nagbibigay ng pagkakaunlahok at pagpapasaya sa iyong paglakbay. **## Mga Tangkas na Pag-iwan ng Araw (Daily Coping Strategies)** **-**	naghahanap ng pagpapaliwanag sa naratif, kaisipan, at kalusugan. Ang kerangka ito ay nagtutugon sa kabuuan ng pag-aaral at pagpapaliwanag, at nagbibigay ng isang mapagbaya at direkta na pagsisikap upang matugunan ang mga hangarin ng pagpapaliwanag. ## Bagong Pagbabago at Pagpapaliwanag: 1. **Pahintulutang na Pag-iinitor:** - Simulang isang malinaw na konteksto, ipagbigay ng pagkakaibigan at pagpapurisa mga nakapag-alala. - Tanyag na pagsisikap upang matugunan ang mga emosyonal	rt sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulyang may nakatagpo at mapahintulutan na pagkakaibigat upang matugunan ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsisiklab at Pagpapahayag:** - Umalok sa mga makatuwiran na mag-usap at maging makasama sa pagtuturong kanilang pagkakaibigan at pakikipagpusalan. - Ayusin ang mga makasulang pamamagitan ng pagsisikla	inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerneng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap, pagpapakilala, at pagpapaunlad upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay habang nakatago sa pagkubra. ## Bagong Pag-iinitio: 1. **Pag-usapan at Pagpapahintulutang:** - Umaskul sa konversasyon na pantay at malikot. - Hilingin ang mga makabagay na nakatala sa pagkubra, katapusan, at mga dahon ng kalusugan. - Ayusin ang mga di-na-	kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng na ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matugunan ang mga kahilingan ng pagkatwiran, pagpapasaya, at pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan (Self-Care)**: - Tuwing maaari, ipagmamalaki ang pagmamahal sa sarili. Magpa-resto, magpasa-kayon, at maging makatwiran sa mga kailangan ng isang buhay na may kalusugan. 2. **Pagpapahintulutang Komuniteng (Community Support)**: -	pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pakikipag-usap na maaari. Baka may mga bagay na kinakahanglan ng pagpapahintulutang na hindi makakalimutin. 2. **Pag-iisipan ng Alternatiba:** Tanyag na pagsasama ang mga opyong pagbabalik at pagpapahintulutang. Baka may mga bagay na	o ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne nito ay magbigay ng pamamahala at pagkakaibigang mekanismo upang matugunan ang mga kahilingan ng mga individuong nakatuwirong pulis sa kanilang paglalakbay habang nagpapatuloy sila sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ng Komunidad:** - Umapagkaisa ang mga pulis na nakatuwirong at ang kanilang pamilya, mga kaibigan, at komunidad. - Tuwing may kailangan ang isang pulis,	naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pag-akala at Pagpapahintulutang:** - Datapin ang mga nakatuwing na naratif ng pagbalik, at ipakita ang pagkakaibigay ng kabuuan. - Tulungan ang mga indibidwal na makipag-usap sa kanilang mga kahilingan at layunin sa kalusugan. - Ayusin ang mga di-panatiliang pananalapi at ipakita ang pagkakaibigay ng pagsisikap at pagpapahintulutang. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Tuwing may mga nakatuwing na bagay, ay gawin ang mga pasyonadong pamamagitan upang matugunan ang mga kahilingan ng kalusugan. - Ipakita ang pagkakaibigay ng pagsisikap at pagpapahintulutang sa pagpapaunlad ng kopresyonal na kalusugan. - Ayusin ang mga di-panatiliang pananalapi para sa pagbabalik sa normal na buhay. 3. **Komunidad at Pagkakaibigay:** - Gabiin ang importansiya ng komunidad at

Pag-awakng Panagutang Sarili: Inirerekomendana mag-awakng isangmalikot na diario app sa telefono upang i-record ang mga pakikisa, mga damdamin at mga pagkakaibigan sa araw. Itong nagbibigayng klaryidad sa iyong mga pakikisa at hihinga sa iyong sarili na magpasang panahon para sa refleksyon.	na kailangan ng individuong. 2. **Naratif ng Pagpapulihon:** - Inoporta at ipinakilala ang naratif ng pagpapulihon ni bago na pulitiko. - Tulungan sila upang maging maaari sa pag-iibag sa kanilang mga nakaraang natutunan at pakikipagpasa. 3. **Pagsisikap sa Kalusugan:** - Pagtuklasan at pagpapuring mga di-panahon at panlapi na kalusugan. - Ipakita ang pagkakaibigan at pagpapurisa mga alternatibong pagpapulihon, tuladng pagpapasaya, pagpapakapay, at	b at pagpapahayag na maaaripang magbigayng katarungan at kapayapaan sa mga nakatutulong. 2. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Tulongin ang mga individuo na makasamasilang umalok at pag-alala sa kanilang kalusugan at kaligayahan. - Inaral ang mga teknikang pangkatwiran at pagpapahintulutan upang maging masipag at matutuhusin sa pagpapatulong sa sarili. 3. **Maging Pag-aakrong Tulong:** - Tuwing may mga kaibigan o pamilya na naghahanap ng pagbalik,	definisyon at maging makatuwiran sa mga pinagmulan ng problema. 2. **Pagpapakilala at Pagtuturo:** - I-introduce ang konseptong pagbalik sa kalusugan at ang mga aral na nakatago sa pagkubra. - Tutoin ang mga tekniko ng koping at pagpapaunlad para sa sarili at ang mga ibon-ibong pagsisikap. 3. **Pagpapaunlad at Pagtutugto:** - I-encourage ang mga individuong magpasa-alok ng mga nakatala at mga di-na-definisyon. - Gawin ang mga aktividad na nagpapahusay sa pag-iintindihin	Sumamaka sa grupong komunitengnaghahanap ng pagbalik. Ang pagkakaibigang pagsasakop at pagtuwiran ay maaaripang magbigayng kapayapaan at pakikihahain. 3. **Maging Nakatuwiran sa Sarili (Self-Empowerment)**: - Tanyag na ipinagmamalaki ang kapangyarihan at karapatang makasamaang pagbalik sa kalusugan. Maging makatuwiran sa sarili at magpasyakung ano ang nakakapagpapasaya at nakakapagpapaunlad. 4. **Pag-access sa Mga Sersyo (Access to Services)*	nakakapagpasiya sa paglutas, kaya ipagbigayng oryentasyon at pagsusuring mga alternatiba. 3. **Pag-iinitoridang Mga Sariling Katwiran:** Tulunganang indibidwalna magingmasipag sa pag-iintindihin at pagpapahintulutang sa sarili. Ipakita ang pagmamahal at pakikipag-usap na maaari upang makapagtingin sa sariling katwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Ayusin ang mga pulong at kapayapaan na kailangan para sa paglalakbay. Tanyag na pagsasama ang mga teknikal at emosyonal na pagtutulong.	magpasyasay sila na may mga kaibigan at pamilya na makakapagbigay ng pagkakaibigan at palaging nandito upang tumulong. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ayusin ang mga pulis na nakatuwirong na mag-aaksyon sa kanilang kalusugan. - Tuwing may pagdududa, humingi ng tulong sa mga profesionalng kalusugan para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang. 3. **Mekanismo ng Pagtatanggol:** - Pag-alala sa mga kailangan ng pulis na nakatuwirong, tuladng pagkain, pagsusuri, at pagpapasaya. - Maging	pagkakaibigay sa pagbalik sa kalusugan. - Tuwing may mga nakatuwing na pagkakaibigay, ay ipakita ang pagtutulong at pagpapahintulutang sa isa't isa. - Pagkatapos

- **Pagpapasaya sa Kalikasan: Sumama ka sa mga paglalakbay sa alam, park, o baka sa isang malapit na pagsasaka. Ang pagkain sa natur ang nakatutulong sa pagpapalimutan ng stres at nagbibigay ng kapayappaan sa isip. - **Pag-unahin ng Pag-iwan:** Subalit maging makatuwiran sa pag-unahin ng	pagpapalagay. 4. **Pagsisikap sa Pagsisila:** - Pag-iisipan at pagtuklasan ng mga pagsisila at pagsisilang nakatago sa naratif ng pulitiko. - Tulungan sila upang maging maaari sa pag-akala at pagpapuri sa sarili. 5. **Pagsusuri	patunayan ang kanilang pagkakaibigan at ipagpatuloy ang pagtutulong. - Ayusin ang mga makatuwiran na maging pag-aakrong tulong sa kanilang komuniten g pangkatwiran. 4. **Pagpapahintulutan at Pagbabago:** - Tanyag na ipinapahintulutang ang mga nakatutulong up	at pagpapakilala sa sarili. - I-set up ng mga makabagay na pinagmulan para sa pagpapaunlad at pagtugto. 4. **Pagpapatulong at Pagbaki:** - Ayusin ang mga pagkakaibigan at pagsasama sa grupong pangkatwiran. - I-provide	*: - Tulongin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik na makatuklasan sa mga sersyo na may pagtutulot at pagsusuport sa kalusugan. 5. **Pagpapahintulutang Pagbabago (Change Management)**: - Ang pagbabago ay isang prosesu. Maging makatuwiran at maaasahan sa sarili na ang mga bagay ay magbago sa panahon nito. 6. **Pagpapaunlad ng Resilencia	5. **Pag-iisipan ng Pagbabalik sa Komunidad:** Ipatuloy ang pagpapahintulutang sa pamamagitan ng pagkakaibigat sa komuniten g pangkatwiran. Ang suporta at pakikipag-usap sa grupong maaari mangyari ang pagbabalik at pagpapahintulutang na matagal	makatuwiran sa paghanap ng mga solusyon at pagtatanggol sa mga bagay na nagdududa sa kanilang kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkain at Lungsod:** - Tuwing maaari, mag-alok ng pagkain na makapagbigay ng energya at nutrisyon. - Humingi ng tulong sa mga lokal na organiz	

mga bagay na nakakapag pabigay ng damdamin. Subalin ang iyong mga pakikisa at pagkakaibigan, at pagkatapos, i-reflect niyo kung ano ang nangyari at ang iyong reaksyon sa lahat nito. **## Mga Pagpapasaya sa Kalusugan (Wellness Activities)** **- **Pagpapa-yoga o Pilates:** Ang mga paglalaan ng kataw an na**							

ito ay nagbibigay ng kaligayahan at pagkakaunlahok, at samantala, nagsisimula sa pagpapalimutan							
# Wk 30: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabago **Ang Week 30 ay nakatutuna ng magkaroon ng mga intensibong pag-aasahan at pagpapalakpakan sa pagbago at pagbabago na nakatagpo sa pagla**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapaki	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatuon sa pagpapahintulutang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ito ay nakasunod-sunod na modulyang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at mahihirapna nakabalik sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad ng mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at komuniteng pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulyang nagpapatulong sa paglikha ng isang malubhang at makatuwid na pagpapahintulutan para sa mga tunay na pagbabago. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutang Kalusugan:** - Datapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at ipagbigay-alok ang

ya at pagpapuri. Sa panahon na ito, ang mga individuong nasa pagsasamantala sa kanilang paglalakbay ay maaaring magkaroong mga kuwento ng pag-aayos at pagpapatawa. **## Mga Tangkay para sa Pagpapalakpakan:** **1. **Pag-iwan ng Sarili:** Inihahain na maging makapang**	ta, at pagpapahintulutang upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga indibidwal na naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pag-akala at Pagpapahintulutang:** - Datingin ang mga makatuwing na pamamagitan upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagpapahintulutang at pagsusuport sa pagbalik. - Tuwing may kailangan, ay mag-alok ng pananalapi at pagkaininang mga makatuwing na solusyon. 2. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang sa	at pagpapaunlad ng mga makatuwiran na may kailangan ng pagkakaibigan at pagsasama upang matuguna n ang kanilang pagtatangka sa pagbalik. ## Bagong Pag-aaklas para sa Pagbalik: 1. **Pag-usap at Pagpapahintulutang:** - Umawit ng mga makatuwiran na may kailangan ng tulong at pagsasama. - Ayusin ang pag-usap na pantay at mapagbigay ng kapayapaan, subalit malalim at nakatuwiran. - Tulunang maging makatuwiran sa kanilang mga pakikiisa at pagtatangka sa kalusugan. 2.	para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makakapagbago at makakapagpasa. - Umalok sa sarili na ang mga bagay na nakakapagpapasaya at nakakapagbigay ng kapayapaan ay malalaking bahagi ng paglapat. 2. **Magkaisa at Maging Nakatuwiran:** - Sumama sa komunitenig pangkatwiran at makipag-usap sa ibang mga	nagpapatulong sa pag-access, pagpapahintulutang at pagpapaunlad ng mga reserbadong kopi ng kalusugan at pagsisikap para sa pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang nangyari at ipakita ang pagmamahala sa sarili. 2. **Pag-access:** Humingi ng tulong sa mga taga-pagsusuport, pagsasama, o profesional ng kalusugan. 3. **Pagsisikap:** Isalang-salang ang mga kopi ng kalusugan na may pananagutsa pagbalik at pagpapahintulutan. 4. **Pagpapaunlad:**	individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang normal na buhay. ## Bagong Pag-iinitor (Steps) para sa Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap at Pagpapahintulutang:** - Umaskul sila sa pagsasalamat at pakikipag-usap na makabuti. - Tulungan ang isat-isa upang makipag-usap ng mga pagkakaalinman at pagkakamali. - Ayusin ang mga di-maayus na paksa at pagtingin sa posibleng solusyon. 2. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Tuwing may pagdududa o pagkakamali,	na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pagkatapos ng pag-assess, ipinagpatuloy ang mga individuong sa pag-aakro para sa kanilang mga bagay na kinakailangang pantas upang makapagbago. - Tuwing may mga di-panatilihan na isyu, patuloy na pag-usapan at pagpapahintulutan ang kanilang emosyonal na kalusugan. 2. **Mga Pantas at Kabuuan:** - Ipakita sa mga individuon	pagpapahintulutang na maaari kang makatwiran. - Tuwing may kailangan sila, maging nakatuwirang na tulay para sa kanilang pagbabago at pagsisikap. 2. **Pagpapaunlad ng Kompetensya:** - Tulongin ang mga baka-balik sa kalusugan upang makapag-alok ng mga kopetensya at serye ng kopetensya na kailangan para sa kanilang pagbabago. - Ayusin ang mga alinmang nararapat na pag-aari at pagpapatao ng mga kopetensya na ito. 3. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Gabayin ang paglikha ng malubhang komuniteng nagtatangka sa pagtutulong sa isa's kalusugan. - Maging katuwiran sa pagpapahintulutan at pagpapakita ng pagmamahal sa isang anong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aari:** - Ayusin ang mga individuong maging malubhang mapag-aaklas at mapagpapatao sa kanilang mga kopetensya at serye ng kopetensya. - Tuwing may

yarihan ang pag-iwan ng sarili upang makapagpasya at makatwiran. Subalit, huwag kalimutan na ang pagpapalakpakan ay isang timang proses at maaari ring may mga kailangang ng tulong. **2. **Pagpapasya at Pagpapuri:** Ang pagpapasya sa sarili at ang pagpapuri sa mga nang

malaking bagay para sa pagbabago. Inuminatili na maging maaaring panahon ang mga nakaarot na pakiramdam at makipag-usap sa kanilang mga kuwento. **3. **Pagpapakita ng Pagmamahala:** Ang pagpapakita ng pagmamahala sa sarili at sa ibang tao ay nagtataas ng kaligayahan at kapayapaan.**	pagsusuport sa sarili para sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapahintulutang sa Pag-aaklas at Pagpapuri:** - Ayusin ang mga kabuuan at pag	pagsasama bilang alternatiba sa pagkakaibigan at pagtatangka. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapakilala:** - Tulunang maging makatuwiran sa mga bakanteng skol, hiling, at mga pagkainip	n, at pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. 4. **Maging Nakatuwiran sa Paglapat:** - Tuwiran ang mga di-kailangan na bagay at paniniwala na nakakapagbago ng	**Pagpapahintulutang Kopi ng Kalusugan:** Tulongin ang sarili upang maging malalaking makapangyarihan sa pagbalik, tulad na lang nang inaasahang kopi ng kalusugan.	Promuhin ang pagmamahal sa sarili at pagpapasigla ng kalusugan. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Gabayin ang mga pulis na may kailangan ng pag	n at makasupport sa mga individuong na naghahanap ng pagbalik, lalo na sa panahon ng pagkakaibigan at pagpapahintulutan. -	

Inihahaiyan na maging makatwiran at makipag-usap sa mga kailangan ng pagpapalakpakan. 4. **Pag-iisip ng Mga Alternatibong Paglaya: Eksplorahin at ipinagmamalaki ang mga bagong paraan ng paglaya na mas malalim at mas maaaring makapagbigay ng kapayapaan. 5. **Pagpapakita ng Pagtu**							

turuan: Ang pag-iisip at pag-iwan ng mga aral sa kanilang paglalakbay ay nagbibigay ng katuwaan at pagkakaunlad							
# Wk 31: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabago **Ang Week 31 ay nakatutuna ng magi ng isang panahon upang matuguna n ang mga kailangan ng pagpapalakpakan**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbangong Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga individuong naghahanap ng pagbago at puhunan. Ang sistema na ito ay may malikas na pagtugon	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwin	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbabalik sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay magdirigi	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbalik sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay magdirigi	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may dalawang bahag: ang "Recovery Map" at ang "Support Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad Map) Ang Recovery Map ay isang alat na nagpapatulong sa iyo na: - **Identifyin** ang

habang nagdidala sila ng mga bagong pagkakaibigan at pagbabago. Sa pagkakaibigang na ito, ang mga nakatutulong ay magkakasama at makapag-alagasa isa'sa, at magiing isang pakikipagpusalan sa paglingkuri ng mga bagong napakilala. **## Mga Tangkas na Pag-iwang Bagong Pagkakaibigan:** **1.**	ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pakikipag-usap na maaari para sa iyong kalusugan. Baka may mga bagay na kailangan mong ipaliwanago isalangin. 2. **Tulong sa Pagpapaunlad:** Subukan maging makatuwir at makasama sa pagpapaunlad ng mga salita at emosyon. Ang pagpapahintulutang ay mas malalaking naisong	sa bago na mga kapayapaan at teknas sa paglalakbay ng kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na may pagkakaalaan ang pagbabago. Ang pagpapahintulutang sa sarili ay isang katapusan para sa pagtingin sa tulong at puhunan. 2. **Magpasok sa Komunitenig Suport:** - Sumamaka sa mga grupong pagsusuport o komuniteng-pagsusuport na may mga individuong naghahanap ng pagbago.	g sa pagpapaunlad ng mga pulisya at mga prosesong makapagbigay ng matulong at di-pananipin na pagsusuport sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapahintulutang: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pagkatapos ng pag-assess, patunayan ang mga kailangan at pangangailangan ng individuo. - I-set up ang mga makatuwing pagpapahintulutang na may pantay na proses at mga tiyak na hasil. 2. **Pagsusuri ng Kalayaan:** - Tuwing may mga bagong pagsisikap, ipagmamalaki ang	ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabago at pagbalik. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik ay isang prosesong makakapagbago at makakapagpasa. - Aking makapagbigay ng mga pulong at kapayapaan, ngunit ang paglunas at pagpapuri sa sarili ay nangangailangan. 2. **Tulong at Pakikipagkapasalityan:**	m sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbabalik. ## Bagong Pagbabalik: 1. **Pag-akala at Pag-iinitorida:** - Identifikasyon ng mga sariling mga diwa at paniniwala tungkol sa kalusugan at pagbabalik. - Pagpapahintulutang na maging makapansin at maipagmalaki ang mga sinaunang indikador ng pagkakaalala sa kalusugan. 2. **Maging Nakatuwirong Pag-iinitorida:** - Pag-aral at pag-iintindihing mga	m sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang paglalakbay. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at konsepto ng kalusugan, at maging makatuwiran sa mga bagay na nakatutuhang nagsisilbi sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Maging Nakatuwirong Sarili:** - Inaral ang mga hakimang pananaw at pagpapahintulutan upang maging mas malinang makakapagpasa-kaisa sa sarili at sa ibang tao.	mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbalik at pagpapuri. - **Tukuyin** ang mga makakapagbigay ng suport sa iyong paglilingkuran. - **Plano**ng pagpapaunlad at pagbabago na maaari mong gamitin para maging mas malalaking katwiran. ## 2. Support Network (Tangkas na Pambansang) Ang Tangkas na Pambansang ay nagtatanghol sa mga indibidwal, grupong pagpapuri, at mga serbisyo na nakatutulong sa iyong pagbalik. Nakakapagbigay sila ng: - **Emosyonal na suport** at kompas. - **Prinsa at pagsisikap na maaari mong pag-alala.** - **Informasyon at kasipahan sa paglilingkuran.** - **Paghahandog ng mga rihio at teknang pangkatwiran.** ## Pag-usapan at Pagpapuri (Discussion and Self-Care) Ang pag-usap at pagpapuri ay karaniwang natatagpuan sa mga modulong ito: - **Refleksyon:** Pananalitik mo ang iyong mga pakikiisa, mga

Pahintulutang na Pag-iwan: **Inihayag na ang pagpapalakpakan ay isang proses at hindi isang diwa. Iwasang mag-aakusas na magiing "masaya" o "malinaw" ngayon; bukas, matutunan ang mga bagong pagkakaibigan sa kanilang tamang panahon. 2. **Pagpapasya:** Inipon na ang mga nakatutulong ay magi	kung makapag-usap ka nang maaari. 3. **Pagsisiklab ng Pagkain at Lahi:** Iwasang maglagay ng mga bagay na maaaring manatili sa pagkakaibigat. Sumunod sa malingkon at puri na rutina sa pagkain at lahing-lahi. 4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - **Naloxone:** Iyon ay isang antabuto na puwedeng gamitin upang patulunin ang opiyod na pangyarihan. Ako'y makakapag-usap sa iyong pagsisiklab nito kung kinakailangan. - **Mga Terapi:** Subukan mga terapi na nakatutulong sa pagpapahintulutang,	Ang pagpapasok sa komuniteng suport ay nagbibigay ng serye de panahon at pakikipag-usap para sa iyong kalusugan at puhunan. 3. **Tiyak na Pag-iintindihan:** - Tuwing may kailangan o pag-iisip, ipagmamalaki ang pag-iintindihan. Huwag mag-alala na makikita mo ang tulong at pagpapahintulutang na kinakailanmo. 4. **Terapia at Pagpapaunlad:** - Sumama sa terapista o pagsusuport na may pakinabang para sa iyong pagpapaunlad. Ang terapiay ay nagbibigay ng isipin at mga rihio upang	kalayaang makilahok sa pagpapaunlad at pagpapuri. - Ayusin ang mga sytem at mga strukturang pangkatwiran para maging mas malinaw at mas maaaring naipon. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Pulisya:** - I-implemente ang mga pulisya na nakapagbigay ng matutulong at di-pananipin, tulad ng terapya, pagpapakilala sa pagsusuport, at pagpapahintulutan ng kalusugan. - Pagkatapos ng pag-train, ipagpatuloy ang pagpapaunlad at pag-update ng mga pulisya para sa mga bagong impormasyon at teknolohiya.	- Humingi ng tulong sa mga taga-pamilya, kaibigan, o komunidad. Ang pakikipagkapasalitya n ay isang makakapagbigay ng kapayapaan at pagkakaunlad. - Talakayin ang mga makikilala at makikitang na-support sa iyong paglalakbay. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Nutrisyon:** - Iwasang malubhang pag-aaring sarili at gawing prioridad ang pagpapagutom at pagpapatuloy ng mga makapagbigay ng kalusugan. - Pagkain ng maaaring pagkain na may nakatutulong na efekto sa pagbalik, tulad ng mga nabubutan	konseptong pagsisiklab at pagbabalik sa kalusugan. - Pagpapahintulutang na maging makapagpasa ka sa mga nakatuwirong pagkakaalam at pagtatanggol sa sarili. 3. **Pagtatawanan at Pagpapuri:** - Pag-iisip ng mga bagay na nararapat na ipinagmamalaki at pinahintulutan sa pagbabalik. - Pagpapasigla at pagpapuri sa sarili at sa mga nakatuwirong paglilingon. 4. **Pagsisiklab sa Komunidad:** - Pag-usap at pagtuturo sa mga taga-komunidad tungkol sa pagsisikla	- Pagtuguna n ang mga nararamdaman at isyu sa loob ng isang aman at naging makatuwiran na pamamagitan. 3. **Pagsisiklab sa Komuniteng Suport:** - Tumutulong sa pagpapaunlad ng mga kaibigan at pamilya upang maging mas malinang pag-alala at pagtutulungan sa isang ibang tao. - Pagbuka sa komuniteng grupong nagtatanggol sa kalusugan para sa pagpapahintulutan at pagpapakita ng pagkakaibigan. 4. **Pagsisiklab sa Paglalakbay:** - Pag-usapan ang mga tahad na	pangyayari, at mga damdamin. - **Pagsisikap:** Makipagpasya at maging malalaking katwiran sa iyong paglilingkuran. - **Pagpapuri:** Nakakapagbigay ng oryentasyon at

ng maka support at maaaring pag-iwan ng mga bago ng kaibigan sa kanilang sarili. Tangi ng ang mga taon ang nagp apatu long, hindi ang lahat ng oras. 3. **Pag papak ilala:* * Inirer ekom enda na magi ng maka tuwir an at maaa ring pag-iwan ng mga bago ng kaibig an sa kanila ng sarili. Tanya g na ang pagka kaibig an ay	tulad ng kognitibon g-peresibiyo ng terapi (CBT) o grupong terapya. 5. **Pagpapa unlad ng Mga Pulong:** - **COMT (Cytidine Deaminas e of Tryptamin e):** Iyon ay isang enzim na nag	makapag-alala ka sa iyong kalusugan at puhunan. 5. **Maging Nakatutulo ng na Pag-asikaso:** - Tuwing maaari, maging nakatutulo ng na pag-asikaso sa ibang mga individuon g naghahan ap ng pagbago. Ang	4. **Pagpapa kilala sa Mga Sariling Katuwiran: ** - Ayusin ang mga grupong pangkatwi ran at mga pamamagi tan para maging mas makatwira n at mas maaaring naipon ng mga individuo. - Tuwing may mga bag	g-buhay at kaya panginabu tan. 4. **Pagpapa hintulutan g sa Kalma at Pananagut :** - Subukin ang mga teknik ng pagpapali mut, pagpapasa ya, o pagpapak apay sa kalmado. - Ang yoga, meditasyo n, at mga aktiv	b at kalusugan. - Pagpapahi ntulutang na maging makapagb agi at makatuwir an sa mga nakakapag kakausap. 5. **Pagpapa unlad at Pagbabalik sa Pagsisikla b:** - Pag-iisip ng mga matatag na rasyo upang maging makapagp atulong at makat	dapat at hindi dapat gawin sa paglalakba y, at maging makatuwir an sa mga bagay na nagtutugo n sa kalusugan. - Pagpapau nlad ng mga stratejiya para sa pagpapahi ntulutan at pagpapag anda sa paglalakba y. 5. **Pagpapa hintulutan at Pagsisiklab :** - Inaral ang mga tekn	

isang pagkakataon para sa pagbabago, at hindi isang garantiya ng paglutas. 4. **Pagpapasigla: Iwasang mag-aakusas na maging "masaya" o "malinaw" habang nagdidalaka ng mga bagong kaibigan. Nakakapagpapa-alala ang mga nakatutulong upang matuguna n ang mga kailangan ng kanilang mga**							

kaibigan sa pagpapalakpakan. 5. **Pagpapahayag: Inihayag na ang pag							
# Wk 32: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabalik sa Pagkain ## Pagsisilbing Recovery Kernel sa Pag-aalok ng Suporta para sa Pagbabago Ang Week 32 ng Recovery Kernel ay nakatutunang maging isang pana	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuo sa kanilang pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtutugon sa kasinungalingan at pag-aakrong mga pamamagitan na nakapagpasa-	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakita, at pagpapahintulutang upang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-usap, at maging matatag sa paglilingku	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at makulang pag-aaklat sa mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay nagpapatulong sa mga mamahaling makipag-usap, maging kabuuan, at maging pambansin sa pagtutulon	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matugunan ang mga kahilingan ng pagsisiklab, pagpapakilala, at pagpapahintulutang sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang naging kalagayin at ang mga dahon ng pag-iisa na nakatira sa daigdig ng kalusugan. Walang tamang o galing na pagsisiklab.

hon upan g maka pag-alok ng mas malu bhan g supor t sa mga indivi duon g nagh ahana p ng pagb ago at pagb abalik sa pagka ain. Ang kerne at ang kanya ng mga modu lo ay nagta tangk a na magb igay ng direkt a at mapa gpap asigla na tulon g para sa mga naaar ing pagk ubko b sa malal aking pagb abag o.	kalaman, na nagbibigay ng makatuwang na sistemang pangkatwiran para sa lahat. ## Bagong Panimulak: 1. **Pahintulutan ang Kalusugan:** - Pagkatapos ng pag-assess at pag-set ng mga tiyak na matutunan, patunayan ang kabayag na pagpapahintulutang sa kalusugan. - Tuwing may kailangan siya, ay maging makatuwang na tulong sa isang malingkaba o di-pananagutan na pag-iisa. 2. **Pagsisilbi ng Pagkatwiran:** - Ayusin ang mga pamamagitan at protokol na pangkatwi	matuguna n ang mga kahilingan ng mga indibidwal na naghahan ap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pag-akon sa Komuniteng Suport:** - Humintulutang ang mga mamahaling kaibigan at pamilya na maging suporta at saksi ng pagbalik. - Tuwing may kailangan, umuugal ang komuniteng pangkatwiran para sa pagpapakita at pagpapahintulutang. 2. **Pag-aksyon sa Pagpapahintulutang:** - Tanyag na pag-iisipan at pagtuklasng mga bagay na kinakailangan para	ran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umuunahin ang pagpapahintulutang sa sarili. Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay magpapatuloy sa pagbabago at pagsisikap para sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Magkaisa tayo:** Ang komuniteng natin ay nakatutulong sa isang malaking bagay - ang pagtutuwang at pagpapasigla. Samantala, maging makabagay at makisilbisa isa't isa. 3. **Pag-alala at	pulong ng pagpapahintulutan, upang matuguna n ang kanilang mga kailangan at pagtatangkaan ang kanilang pagbalik. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** - Akseptuhin ang nangyari at ipakita ng pagpapahintulutan sa bago na pag-unlad. - Tanyag na pagsasalamat sa mga pulong at kapayapaan na nararapat na ipinagpatuloy ang pagbalik. 2. **Maging Nakatutulong at Nakatuwiran:** - Ipakita ng katuwiran at pagpapahintulutan sa isa pang pulong ng pagbalik.	g sa ibang tao. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Aking nararapat na magpasa-pasya at maging makapagpapatawa sa sarili ko. - Ako'y naghahanap ng pagkakaibigan at pagsisikap upang matuguna n ang aking mga kailangan. 2. **Makipag-usap at Makatuwiran:** - Sumamako sa komuniteng nakatuwiran at makipag-usap na nagtatanghol sa pagpapahintulutang. - Ako'y naghahanap ng kabuuan at pagsisikap na maging makasigla sa aking	bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pakikipag-usap na maaari ang lahat. Bago mag-start, ipinagbigay ng oryentasyon at mga ilahang pagpapahintulutang para sa mga naghahanap ng pagbalik. 2. **Pag-iidentificang Mga Kabanat:** Tulongin ang mga indibidwal na mag-iidentifikaat maging makatuwiran sa kanilang mga kabanat, pakiramdam, at pagtutugto. Pakitang aming may mga bagay na dapat talakayin at ipinagmamalaki ng	2. **Paghahandaan:** Pagkaisa ng mga makapangyarihan at mga serye ng pagsisiklab na maaaring tulong sa pagbalik sa kalusugan. Tiyak na may mga bagay na nakatago na maaari pang matugunan. 3. **Pagpapaunlad:** Pag-aral at pagtutuwang sa mga lihim at mga pakikiisa ng sarili. Maging makatuwang sa pagpapahintulutang sa isa't isa at sa pagsisiklab sa komuniteng. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-iisa:** Isalubong ang pagkakaibigang pagtutuwang at pagmamahal sa sarili. Maging makatuwangan sa pagpapahintulutang sa ibang tao at sa paglilingkuran ng kanilang kalusugan. 5. **Pagpapatulong:** Hiwag mag-alala sa paghahanap ng tulong. May mga kabuuan at organizasyong pangkatwiran na nandito upang tugunan ang mga kahilingan ng pagpapahintulutang at pagsisiklab. 6. **Pagbabago:** Pag-iinitorida ang mga bagay na nakakapagpabago

### 1. Pag-set ng Mga Tiyak na Pagkain (Meal Planning) **- **Identifikasyon ng mga kinakailangan:** **Tulongin ang mga indi-duo na identifisyna ng mga pagkain at bituin na nakakapag papatulong sa kanilang pagpapalakpakan.** **- **Pag-create ng bulsang pagkain:** **Gabayin sila sa**	ran para sa mga kalusugan at kapansanan. - Maging makatuwang na makapag-alok sa mga tulong at pagkain para sa pagpapulihin ng kalusugan. 3. **Pagpapaunlad ng Komunitang Pagtutugon:** - Tuvin ang mga pagsasama at pagsisiklab ng komunitang para sa pag-alok ng tulong at pagkain. - Maging makatuwang na makapag-organisang mga aktividad at sesyon para sa pagpapahintulutang at pagsisilbing pangkatwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro at Pagtanggap:** - Ayusin ang mga	sa pagbalik, tulad ng mga makapagbigay ng kalusugan, terapista, o pangkatwiran. - Umalok ang mga natutunan at stratejiya sa pagpapahintulutang sa ibang mga indibidwal. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Pagbabago:** - Tanyag na pag-iisipan at pagtuklasng mga pinagmulan ng mga problema sa kalusugan at ang kanilang impakto sa buhay. - Umalok ang mga makasamana solusyon at pagbabago para sa mas maaaring pagbalik at pagpapahintulutang. 4. **Pag-aksyon sa Pagpapagupit:** - Humintulu	Pag-usap:** - Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay may kakaibang kapayapaan. - Umalok sa mga diwa at pakiramdam mo'y napakasarap. - Magpakita ng mga nakararamdaman at makipag-usap sa isang malubhang o positibo na ambansya. 4. **Maging Matatag:** - Ikaw ay may kakaibang kapangyarihan para tumago sa mga pagkakabigas. - Tanyag na pagtuturo at pagpapahintulutan ang sarili ay magpapatuloy sa pagbabago. - Maging makatwiran at maaaring humingi ng tulong kapag nangailan. 5. **Pag-	- Maging makapangyarihan at makasupport sa isang anihon, samantala'y magtataka at maging makabigay ng pagkakausap. 3. **Pagpapaunlad ng Pag-iintindihin:** - Tanyag na komprensya ng mga diwa at konteksto ng pagbalik. - Maging makasupport at maipinangyarihan sa pagpapahintulutan ng isa pang pulo, habang nagsisimula sa pag-iintindihin ng sarili. 4. **Maging Nakatuwiran sa Pagpapahintulutan:** - Tanyag na pagtatano ng at pagpapahintulutan sa mga pulong ng kalusugan at pangkatwiran. - Maging	mga pakiki-pakid. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapakilala ng Sarili:** - Ako'y nakikipag-usap at nakikita ang sarili ko sa isang bagong minamahal na perspektib. - Ako'y nagsisimula magpapaunlad ng aking mga skol at pagpapakilala ng sarili ko nang mas malalim. 4. **Pagpapatuloy sa Pagbalik:** - Ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong nakakapag-aas na may mga bagat na nakakapag-iba. - Ako'y laging naghahanap ng pagkakaibigan at pagsisikapupang maging matagpuan sa aking	katwiran. 3. **Maging Makatuwirang Kompanyo:** Tulongin ang mga pulong na maging makatuwirang kompanyo, na nagbibigay ng kabuuan at pagpapahintulutang sa isang aman at naging makabag-bagas na ambian. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Ayusin ang mga pulong para sa pagpapaunlad ng katwiran at pagpapahintulutang. Tulongin ang mga indibidwal na maging makatuwirang natutugon sa kanilang mga pakiramdam at pakikipag-usap. 5. **Pagpapatulong sa Pagpapaunlad:**

pag-organisa at pag-plan ng mga pagkain na maaari ring magi ng alternatiba sa kanilang mga pang kain. - **Pagsisilbing suport na pagkain: Tuwing may pagdudud a, ayaw, o kailangan ng tulong, ay magi ng presente ang mga suporta para sa pagkain. ### 2. Pagpapalakpakan sa Pagbago (Change	pamamagitan para sa pag-aakro at pagtanggap ng mga individuo na nangangailangan ng tulong. - Maging makatuwang na makapag	tang ang mga indibidwal na maging proaktif sa kanilang mga pagpapagupit, tulad ng pagpapatakbo, pagpapasaya, at	alala sa Kalusugan:** - Subukin ang mga bagong panahon na rutina para sa kalusugan at pagsisik	makasuppport at makabigay ng pagkakausap, habang nagsisimula sa pagpapahintulutan sa sarili at sa ibang mga pul	pagbalik. 5. **Pagpapahintulutang sa Ibang Tao:** - Ako'y	Ipakita ng mga pulong ang pagkakaibigat ng pagpapahintulutang at pagbaki sa kalusugan. Tulongin ang mga indibidwal na maging	

Management) - **Maging makatwiran: Tuwing may pagbabago, aytanyag na ipinapahayag ang mga diyalog at mga pakikipag-usap para malaman ang mga kaba at apayan. - **Pagpapasigla sa pagbago:** Maging makatwiran sa mga bagay na hindi nang hinihiling o hindi nang inaasahang magkaroon**							

sa buhay mo. - **Pagsisilbing mga alternatifang pagkain: Suganin ang mga mas malubhang pagkain at rutina upang**							

Pag-aasik sa Pagtataguri ng Suplemento (Mga Buwan 8):

- Methylfolate: ☑
- B12: ☑
- Mg (Magnesium): ☑
- Theanine: ☑
- Tyrosine (Warrior): ☑
- Ibang Suplemento: _____

Nangyari na sa 8 na buwan ang mga sesyon ng paglatihan:
- _____ (Isa pang kolumna para sa natupad na oras ng paglatihan)
- _____ (Isang kolumna para sa puno ng pag-iwanan ng tulog)
- _____ (Ruletang pagsusuri para sa mga bagong kasusang kalusugan o malaking paniniwala na naghatol sa kalusugan)

Ang pinakabigat na pagkakataon sa buwan na ito:
_____

Buwan 9: Redesign sa Kalikasan

Ang mga buwan na ito ay nakatutunang makilala at matugunan ang mga bagay na nagsasama sa iyong paglalakbay sa pagpapulihin. Sa buwan na ito, mag-aaklat tayo sa konsepto ng "redesign sa kalikasan" upang matuklasan ang mga bagay na nakatutunang nagbago sa iyong pakiramdam at pagsisikap.

Mga Pag-aaklat:

1. **Pahintulutan ang Kahusayan ng Kalikasan:**
   - Anunsyo sa sarili mo ang pagpapahalaga sa kalikasan at ang kanilang epekto sa iyong mga pakiramdam at pagsisikap.
   - Isipin ang mga bagay na nagbibigay-daan sa iyong kalusugan at kaligayahan, tulad ng mga makatuwang na panahon, kabuuan ng tubig, o mga malinang puno.

2. **Redesign ng Mga Rutina:**
   - Tanyag na isipin at puri ang iyong araw-araw na rutina. May mga bagay na nakakapagpabago sa iyong pakiramdam, tulad ng oras ng pagtanim, paglalakad sa tabi ng alamid, o pagpapasaya sa gabi.
   - Redesignin ang mga ito para maging mas maligaya at mas mapagbigay-pakikipag.

3. **Maging Mas Makatuwang:**
   - Isalip ang iyong sarili sa mga bagong pagkakaibigan at mga bagong kabuuan. Ang mga bagong nakilala na kaibigan at mga lugar ay maging katulad ng nalalawig na daan sa pagpapahintulutang makapag-isa at mas makatuwang.

4. **Pagsisikap sa Mga Bagong Pagkakaibigan:**
   - Subukin ang mga bagong hiwalay at pagkakaibigan. Ang mga ito ay maging isang bantay

Nangyari sa Lingo na ito: Ang paglilingkuran at pagpapahusay sa pagp	**Mood (Ais na Pananatili)** Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararap at mong makilala sa paglalakbay mo	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangangkin at	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep) Ang pag-iwanang oras para sa pagpapulupot ay isang	## Anxiety (Kagipitan) Ang kagipitan ay isang malalaking papuring emosyon na nakatago sa pag-	**Craving** Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nakikita sa mga	## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan **Ang Recovery Kernel	## Notes (Pag-iisip) Ang mga nota ito ay nakatago sa buong proses ng Recovery Kernel upang makapagbigay ng mas malinaw at mas maipagmamalaki ng kaalaman sa pagpapulupot at pagbabalik

ulong sa pagbakahe sa sarili ay magkakasama sa aking mga aralngayon. Nakatagpo ako ng isang bagong galaw na nagpapatulong sa aking pagtatakbo sa daigdig ng pulong at kapayapaan. Ang "Recovery Kernel" ay isang komprehensibong keramae na nagbibigasa pagpapulupot ng sarili. Siya ay nagtataas at nagmalalaki sa aming kapayapaan, at naghahawak sa amin upang maging mas mabuti at mas malalaking makatwiran sa sarili natin.

Mula sa pagkakaibigan natin sa mood, makakapag-isip kami ng mga bagay na:

1. **Identifikasyon:** Anong nararamdaman mo ngayon? Anong sinasabi sa iyo ang iyong katawan at isip?
2. **Pagsasalinungin:** nangangailangan para sa aming araw-araw na paglaku at pagtatagpuan. Siya ang nagsasuport sa aming mga pagtutugto, motivasyon, at kabuuan. Kung may pagdududa ka tungkol sa iyong energiya, ito ay isang malaking indikator na nakakapag-iwang impakadong effect sa iyong pagpapaunlad at kalusugan.

**Ito ang ilang bagay na dapat mong ipinagpatuloy upang makapagtingin sa iyong malaking bahagi ng prosesyong pulong at pagbabalik sa sarili. Sa kagipitan ng makatuwiran at naging mapag malakay na buhay, ang pag-aaral na tumutugon sa aming kinakailangan para magpulupot ay napakapangangin.

Ito ang mga simpleng paso upang matulungan ka sa pag-iwanang oras para sa pagpapulupot:

1. **Piliin ang malalim at tiyak na loob:** Sa isang aakusasng mga bagay na may katapangan, pag-aari, o pag-iisip. Nakikita ito sa lahat ng edad at kulturang, at ang intensidad at manifestasyon nito ay nagbubukod sa isang makulay na pakiramdam.

Mula sa malalaking pagkaka-anxiety hanggang sa mga mas maliliit na banta, maaaring makaramdaman:

* **Kabat likidong paniniwala:** May pag-aalinlangan ka sa mga bagay na may taong nasa pagsasama ng ilusyono nararapat na magpalit ng kanilang panahon ng pagkain. Ang mga indi-pagpapasya na pagkain, tulad ng mga nais-nais at masang-sang, ay ang pinakapropatibong pagsasama nito.

Maaaring may mga alinmanna sumasend ng *craving*, katuladng:

- **Emosyonal**: Nakikitakapag may mga emosyonal na kaligayahan o pakiramdam na hindi ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan.** Siya ay isang komuniteng nagtatangka na tulungan ang isa't isa sa paglapat, pag-alala at pagpapahintulutang para sa mga nakatagpo ng kasalanan at/o malalaking pagkubra sa kalusugan.

Ang mga dahong Recovery Kernel ay nagsasapost sa:

1. **Pagpapaunlad ng sa kalusugan.

Iyon na nasa isip at kalikasan ng baka ay maging kabuuan ang mga ito bilang pandamaan upang:

* Humigit-humigit na malinaw at maipagmalaki ang konsepto ng pagpapulupot.
* Makapagbigay ng mas matatag na pagsusuri sa sarili at pag-aakro sa mga nakararating na presyon.
* Humahangad sa pag-iintindihin at pagtanggap ng mga bagay na may kakaibang o di makapagpasyana epekto sa kalusugan natin.
* Nakatutulong sa pagpapaunlad ng mas malalaking resilencia at pagpapakapayag sa pagbabalik sa normal na buhay.

y-daan sa mga naaaring pagkakamali at nagdudala sa pagpapahusay at pagbabago.

Sa aking pagtatakbo sa galaw na ito, nakakita ako ng mga bagay na:

1. **Pag-acknowledge:** Unang paso ay magpakita sa sarili na may pagkakamali at nagkahanap

Bakit ka naghihintay na makapag-usap sa sarili mo? Ano ang mga bagay na gusto mong ipakita sa sarili mo?

3. **Pagpapasaya:** Anong mga aktivida d o pangyayari ay nagtutulong sa iyong kapayapaan at kaligayahan?

4. **Pagsuport:** May mga taon, kaibigan, o pamilya na nakatuwiran sa iyo at nagbibigay-puso sa iyo?

5. **Pagpapahintulutang:** Kung may pagdududa ka, may mga

energiya:**

1. **Pag-aasikasa sa Pag-aaring Sarili:**
   - Panana gutan sa pagkain at pagtutuyon. Maging malinis at maingat sa mga pinagkain mo, at subalit hindi maglalaan sa pagkain para sa energiya.
   - Maging regulat sa pag-aari ng tubig. Ang hidratisyon ay krusial para sa pagpapaunlad ng energiya.

2. **Pagpapasaya at Pagpapuri:**
   - Nakaka pagbiga

tihing na lokasyon, subalit nasa aming kontrol, piliin ang isang komfort able posisyon.

2. **Minimizahin ang mga paparati:** Matatagpuan at matutunan ang mga bagay na nakakapag-divert sa atencyon, tulad ng telepono, internet, o mga barilang kabaligtaran.

3. **Iwasang mag-alala at maging nangangailangan:** Tumugun sa mga napapanatiliang bagay na

nakatago pang bahayao napakaliit na posiblen g kalimutan.
* **Tindigan at di-maipag-alala na pakiramdam:** Nakikita mo ang mundo mo bilang mas malalaking problema kaysa sa aktual na situasyon.
* **Mabigat na pag-iisip at pag-aalinlangan:** Nakikita mo ulit at ulit ang mga nakalimutan, magkakasama ng pag-iisip na di makapag-alala.
* **Kaba sa pagsasama o pag-uugali:*

maipapayag nang makapagpasiya.
- **Stres at Anksiyete**: Maraming pagkain na inaasahang makapagpapaliwanag sa stres at anksiyete, subalit hindi talaga ang solusyon.
- **Ritmong Pagkain**: Ang tuwa o pagod sa pagkain ay magdudulot ng *craving* para sa mga nakakapagpasiya na pagkain.

Ang pag-alala sa *craving* ay napaka-mahalaga, dahil ito ay isang indikato

Pakikipagkapagalan:** Tumutulong sa mga individuong nakatago sa damdamin ng kalamang at/o pagkubra sa kalusugan na maging makatuwiran at mapagbago ng buhay.

2. **Pagpapahintulutang:** Ayos at pagsasaport sa mga indibidwal na nangangailangan ng tulong para sa pagbabalik sa kalusugan, ibinigay ng makatuwiran at empatiya.

3. **Pagsisilbi ng Gabay:**
Nakaka pagbiga y ng mga

ng tulong. Ang pagpapahintulutulot sa sarili para mang atili sa kasinungalingan ay isang pangkas na makakapagbago.

2. **Pag-access:** Subalit, upang lumampas sa kabilang pulong, kailangang mong magkaroon ng diwa at pagturuan na ang tulong ay bagay na dapat mong ipinagmamalaki o ipinagmalalagay upang maging mas malalaking makatwiran?
6. **Pagsisilbi:** Paano ang iyong mga kabuuan at kapansanan sa pagpapulupot ng sarili? May mga bagay na ginagawa mo para sa kalusugan at kaligayahan ng iyong sarili?
7. **Pagpapakita:** Anong mga bagay o aktivida d ay nakatutulong sa iyo upang maging mas malalaking y ng oryentasyon sa mga bagay na nagtatawayan mo at ipinagmamalaki.
- Lumayas ka sa negatibong natutunan at mga situasyong nakakapagpabigay ng stres.

3. **Pag-aasikasa sa Pag-uugali:**
- May oras para sa pagpapasaya at pagpapuri. Ang mga rutina at habitay nagtatawayan sa pagpapahusay ng energiya.
- Maging malinang g sa pag-aaring oryenta nakakapag-bagong pakiramdam, tulad ng mga kwentong pag-iwanan, mga di-na-unahing pagkain, o mga kasinungalingan.

4. **Iwasang mag-alala sa panahon:** Huwag pangitin ang oras na nasa iyo. Tumutugon lamang sa kailangan ng pulupot at pagpapuri.

5. **Gawin ang mga pagkakapag-pasyada (relaxation techniques):** Umiyos, paligaya ang badyet, o gawin ang mga
* May pag-aakusaska na mas malalaki ang pag-iisip at pag-aalinlangan mo sa mga nakikita o nararap at mong maging taas ang oryentasyon mo.
* **Pulmonar at fisiko na sintomang isipin:** May pagddududa, kalimutan, at pag-iisip na nagtatataas ng pulso, pagkain, at pag-uugali.

Hulagway para sa Pag-alala:

* **Kitaan ang mga pagsasama o situasyong na nakatago sa r ng potensyal na pagkakamali sa pagkain at pag-aari ng mga kahit anong formang pagpapasya.

sypot na teknisyang nakatago sa buhay na bagong pagsisikapin, pagpapahintulutang at pagpapalagay sa kalusugan.

4. **Pagpapaunladng Komunidad:** Tumutulong sa pagkakaibigat at pagtutuwiran sa mga pulubong nakatago sa damdamin ng kalamang, para sa pagkatwiran at pagbabalik sa kalusugan.

**Ang Recovery Kernelay para sa lahat. Walang karapat ang makapag-alala

may kapangyarihan. Makikita mo ang mga nararapat na pamamagitan para huminto ang mga blokada at makapagpasya. 3. **Pag-apply:** lyon, gamitin ang mga aral at strateji sa iyo na nakatuklasan. Baka may mga bagong pananalapi o perspektiba na puwe	makatwiran sa paglalakbay mo?	syon at pananagutan. 4. **Pag-unlad sa Kalusugan:** - Pagkatipon ng makabanggaging pagkain na naghahawak ng vitamin at mineral. - Pagpapatuloy ng mga kalusugang pantastulad ng pagtatapin, pagpapasaya, at pag-aari ng panan	simpleng pagkakapag-isip na tumutugon sa aming kinakailangan para magpulupot. 6. **Iwasang mag-alala sa nakaraan at futuro:** Naging makatuwiran na ang pagpapulupotay hindi naman para sa nakaraan niya, kundi para sa pagbab	kagipitan mo.** Anumang naramdaman mong mapagbago ang iyong pakiramdam, pag-iisip at pag-uugali, tanyag na may relasyon ito sa kagipitan. **Pagsasakop sa mga makapagpapalag	o mahihiya na humingi ng tulong.**

deng mag bago ng iyon g narat i.

4. **Pa g-asse ss:** Haba ng nagd udal a ka, maki kita mo ang mga natat agpu an at mga naka kapa gpap asya sa iyon g pagb abag o. Ang pag-evalu ate ay napa ka-pent eng para mala man ang mga nais at kinak ailan gan mon g ipag

patuloy. 5. **Pag-adapt: Sa katapusan, maging makuhaka ng mga bagong ideya at pagsasama sa iyong pagbabago. Ang adaptasyon ay nagpapatulong upang maging mas malalaking at**							
# Wk 33: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbango ng Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na nagtutugon sa pagkakaibigat ng

Pagkain **## Pagsisilbing Recovery Kernel sa Pag-aalok ng Suporta para sa Pagbabago** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa paglalakbay ng mga indibiduo sa kanilang pagbabago at pagbabalik sa pagkain. Sa panahon na ito, ang pagpapalakpakan at suporta ay malaking kailan**	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g-pangkatwiran na pagpapahintulutang na nagtataon sa mga individuon g naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kernelet ng marco ito ay nakasunod-sunod na modulyang nagbibigay ng pamamahala, pagpapakilala sa sarili, at pagpapahintulutang para sa mga taong panting na pagkaininat pagsusuporta sa isa't isa. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pag-iidentificang Kalusugan at Kalinangan:** - Anunsyo	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapalaki sa pagkakaibigan upang matugunan ang mga kahilingan ng pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pagsisiklab at Pag-iinitor:** - Umalkin ang konversasyon sa isang makabagay at	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g pangkatwiran na nagtatanggol sa mga individuon g naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernelet ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulang na nagbibigay ng pamahalaan, kabuuan, at pagsisikap upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga mananalinong puli. ## Bagong Pananalin: 1. **Pag-akita ng Kalusugan:** - Pag-alala sa sarili at pagpapahintulutang pangkatwiran para sa pag-alala sa kalusugan. - Pag-unlad ng	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuon g naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad ng mga pulisya at mga prosesong makapagbigay ng matulong at di-pananipin na pagsusuporta sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapahintulutang para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-aklat at Pag-iinitio:** - Identifikahin ang mga kailangan at pangitap	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuon g naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandayan upang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagpapahintulutang at pagpapuri, habang nagpapatulong sa kanilang pagsisikap upang maging malalaking at makatwiran. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Datapin ang mga sariling pag-aaklat at	Ang Recovery Kernel ay isang komuniten g-pangkatwiran na pagpapahintulutang na nagtatangka na tulungan at pagsusuporta sa mga individuon g naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulyang may nakatagpo at napapahintulutan na pagkakaibigat para sa pagpapahintulutang at pagsusuporta sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pagkatapos ng maayad na pag-	mga individuong nasa pagsasama upang makapagbago at makatagpo ng kasiyahan. Ang kerne ng pagpapakilala at pagpapalagay ang kagipitan ng pagbabago, habang nagbibigay ng mga rihio at kapayapaan na kailangan para sa paglilingkuran at pagpapulihin. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw Ang pagbango ay isang malaking pagtatakbo, at ang huling pag-aayos ay magpapatuloy sa iyong paglalakad. Kung ikaw ay nasa pagsasama, nakatagpo ka ng mga bagay na ito: 1. **Pahintulutang Pananagutan:** - Aking narito upang matugunan ang iyong mga kailangan at pag-aakuson. Ako'y makapagbigay ng kabuuan at pagsasama sa iyong paglalakad sa daigdig ng kalusugan. 2. **Maging Nakatutulong at Nakatuwiran:** - Ang pagpapahintulutang ay isang duwende, ngunit ang tunay na pagbabago ay nakatagpo sa loob. Ako'y magtutulong sa iyong pag-aakuson at maging isang katuwiran na narito upang matugunan ang

gan para magi ng maka twira n at mata pang sa pag-aawa s ng mga bagay na nakat utukl asan sa kanila ng mga kalus ugan at kapay apaan. **### 1. Pag-ackno wledg e: Nagta taka ka ba?** **Ang unan g paso ay magi ng maka twira n sa pag-iintin dihin na ang pagb abag o ay isang prose song nakak atako**	sa mga pamamagitan na makapagbigay ng pagkakaunlad sa kalusugan at kalinangan, tulad ng pagpapakilala sa mga sinisimula at pagsasama sa mga nakatutulong na individuong. - Pagtuklasan at pagpapahintulutan para sa mga taong panting na pagkainin, tulad ng pag-iisa, pagmamahal sa sarili, at pagpapakilala sa mga laging nandito na pagkakaibigan. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Pagbuka at pagpapahintulutan ng mga di-nagsasama na makapagbigay ng pagsusuport at pagsisiklab sa isa't isa. -	mapayapa na ambansya. - Huwag magtanya o maging nagkakaala; ang pagpapahintulutan ay nasa kaligayahan ng pagbaki. 2. **Pahintulutan at Pag-iinitor sa Kalusugan:** - Tulungan silang idetalyahin ang mga kahilingan at tiyak na maipagmalaki ang kanilang kopresyon. - Ayusin ang mga pagkakaibigan at maging makatuwiran sa pagtuturo at pagpapahintulutan. 3. **Pagpapaunlad ng Kopresyón:** - Motivahin silang magbagi ng kanilang mga hikayang pagbalik, mga takdang pananaw, at mga makapagb	mga makabang pag-iisa at pagpapasigla sa sarili. 2. **Naloxone at Pagpapuri:** - Pagtuklasan ng Naloxone, isang antabuto sa narkotika na nagbibigay ng panatag na pagsisikapupang matuguna n ang mga kahilingan ng pagpapuri. - Pag-alala sa di-pasa sa paggamit at pagtuklasan ng mga makapagbigay ng tulong sa pagpapuri. 3. **Maging Pag-aari ng Kalusugan:** - Pag-unlad ng pamumuno sa sarili at pagpapahintulutang pangkatwiran para sa pag-aari ng kalusugan. - Pagtuklasa	ng individuo. - Tuwing may pagdududa, tanyag na pagsasabi: "Ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makabigay ng panahon at pakikiisa." 2. **Pagsusuri ng Kalusugan at Pananaw:** - Ayusin ang mga di-pananipin na mga tanim ng kalusugan, tulad ng depresyon, ansiyetad, at trauma. - Tuwing may pagkakaalaan, ipagmamalaki ang pagtatanong: "Ano ang nakakapagpapatuloy sa aking kalusugan ngayon?" 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapuri:** - Tulungan ang individuo na	pagpapuri. - Tuwing may pagdududa o pagkakaalala, umuunahin ang paghahanap ng tulong sa kalusugan. 2. **Pagsisikap na Makatwiran:** - Aking makasama at makasupporta sa sarili ko habang naghahanap ako ng pagbalik. - Pag-alala sa mga bagay na maaaring dalhin sa pagdududa o pagkakaalala, tulad ng historya, kultura, at mga isyu pang-kalusugan. 3. **Pagtutugunan at Pagpapuri:** - Subukin ang mga bagong pagsisikap at pagpapuri na may nakatutulong sa ibang manlalakb	assesment, patunayan in ang mga kailangan ng individuo at ipakita ang pagsisilbing pagpapahintulutang sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pagsusuport sa Pagpapaunlad:** - Ayusin at ipinagbigay ng mga makapag-alok na pamumuno at pagsusuport para sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik. 3. **Maging Nakatuwiran:** - Tumutulong sa mga mamahaling individuo upang makipag-usap, maging nakatuwiran at maging makapagbigay ng pagsusuport sa isa't	mga tanim na nasa iyong kaluluwa. 3. **Pagsasama at Pagpapahintulutang:** - Hindi ka nag-iisa. May mga taong nandito para sa iyo, magtutulong sa iyong paglalakad at ipinagmamalaki ang iyong pagbabago. Sumama kayo sa pagsasama at maging isang daigdig ng kapayapaan at pagkatnang. 4. **Pagtutugunan at Pagpapahintulutang:** - Ang mga bagay na nakatagpo

t at malalaking. Nakakapagpasa-kaba ang pag-aawas ng mga bagay na nakatutuklasan sa ating mga kalusugan at pag-uugali. Naging katapangan na ang pag-iintindihin na ang lahat ay may nararapat na pagtanggap at nais. **### 2. Pag-usap: Magkaisa tayo** **Bago magpasiya, makakatulong ang**	Pagtuklasan ng mga laging nandito na mekanismo ng pagsusuport, tulad ng pagpapakilala sa mga taga-pagsusuport, pagbasa ng litratura, at pag-iinitio ng mga diwang pagkatwiran. 3. **Mga Modul ng Pagpapahintulutan:** - **Modul 1: Pagpapakilala sa Sarili** - Inihayag ang pagmamahal sa sarili at pagpapasaya sa kalusugan. - Pag-iisa at pagpapasaya sa mga nakatut	igay ng inspirasyón. - Tuwing may kailangan, ayusin ang pag-iinitor at pagsisiklab sa kalusugan. 4. **Pagpapahintulutan sa Pangkatwiran:** - Tulungan silang magpasa-akto ng mga makapagbigay ng pangkatwiran na nandito para sa kanilang pagbalik. - I-access ang mga kabuuan at mga tulong na may kailangan, tulad ng [Naloxone] (ngunit huwag magtanya sa klinis na terminologia).	n ng mga di-pasa at mga makabag na konsepto sa kalusugan at pagpapuri. 4. **Mga Strateji sa Pagbalik:** - Isaril ang mga nakasunod-sunod na pamamagitan upang matuguna n ang mga di-pasa sa pagbalik: - Pag-alala sa sarili at pagpapahintulutang pangkatwiran. - Pagtuklasan ng mga makabang pagkakaibigan at pagsisikap. - Pag-unlad ng m	makatwiran at maging mapagbigay ng pagpapuri sa sarili. - Inaral ang mga teknikang pagpapuri, tulad ng pag-iisa, meditasyon, at pagpapasaya sa mga bagay na minamahal. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulisya:** - Ayusin at ipagpatuloy ang mga pulisya na nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng terapi, konseling, at grupong pagsusuport. - Tuwing may pagkakaalaan, ipagmamalaki ang pag-avay sa profesional na pag	ay. - Araw-araw, tugunan ang sarili ko ng positibong pananalapi at pagpapuri. 4. **Pagpapaunlad at Pagtutuwing:** - Tuwing may mga bakanteng pagkakaalala, umuunahin ang paghahanap ng makatuwing na solusyon. - Datapin ang mga nakapagbigay-pakas sa aking pagpapuri at pagsisikap para sa magiging malalaking at makatwiran. 5. **Pagpapaunlad ng Komunitenig Pangkatwiran:** - Magkaisa	isa. 4. **Pagsisilbi ng Komunidad:** - Bumbuhin ang pakikipagkapasalitya at pagtutulong sa komunitenig pangkatwiran para sa pagpapahintulutang at pagpapaunlad. 5. **Pag-access sa Mga Sersyo:** - Ayusin ang mga sersyo at kapayapaan na may nangangailangan, tulad ng mga linang-linang sa kalusugan mental at mga sersyo para sa pagpapahintulutang. 6. **Pagpapaunlad ng Pagkainin:** - Tumutulong sa individuong	

pag-usap sa isang malaking komunidad o grupong suport. Sumama ka sa mga tatagna nagsasabing kanilang mga kuwento at pagtanggap sa pagbabago. Ang pag-usap ay nagbibigay ng pakikipagkapagkaisa at pagpapahintulutulot upang maging mas malinaw ang mga di-pakikipagkatwiran na bagay.							

### 3. Pag-alok: Suporta para sa Pagbabago **- **Naloxone (Narcan):** Isang antabulol na puwedeng inilalok upang tulungan ang pagpulihin sa pagkain. Iyon ay nakakapag pasa-dili ng efekto ng opiates at nagbibigay ng oryentasyon at kaligayahan**							
# Wk 34: Pagpapalakpakan sa Pagbago at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery

Pagbabalik sa Pagkain **## Pagsisilbing Recovery Kernel sa Pag-aalok ng Suporta sa Komunidad** **Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at komprehensibong kerama sa paglalakbay ng mga individuo sa kanilang pagbabago at pagbalik. Sa panahon na ito, ang pagkain ay isang pangunahing alinm**	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kapayapaan sa mga naaaring malalampas, para sa pag-unlad ng kanilang pagpapahintulutang at pagbabago. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at pakikipag-usap na makabuti. Tanyag na pagsasalin ng mga	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komunitenng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtutugon sa mga bisita na may mga kahilingan at kailangan sa pagkakaibig, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang. ## Bagong Panimula: 1. **Pagsasalamat at Pagpapakilala:** - Magpasalamat sa mga bisita para sa kanilang oryentasyon at pagpapakili sa grupo. - Huwag	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas (steps) upang makapag-aral, makipag-usap, at makapagpabuti sa sarili. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Aking nararapat na magpasyat maging makatuwiran sa aking pag-aari.	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pagkakasama sa paglalakbay ng bawat indi-na-awit na pananampalatay sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapahintulutang: 1. **Pagsisiklab at Pag-iinitorida:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga sarili	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa ibang tao, at nagbibigay ng makatuwiran at mapagpapaunlad na pamamagitan ng mga modulong pangkatwiran at pagsusuport. ## Bagong Panahon, Bagong Ikap: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Pagkatapos ng malalim na pag-iisip at	Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang pangkalusugan na mahalaga, at ang kanilang mga pangangailangan sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagpapakilala at Pag-aakro: 1. **Pagsasama at Pagtuturo:** - Kumitang kopi at pagkain para sa pagpapala	Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglalakbay ng mga tao sa kanilang pagbabago at pagbabago, at nagbibigay ng mga alat at strateji upang matugunan ang kanilang mga hangarin. ## Bagong Simula: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng konversasyon at pag-iintindihin ang isyu ng pagbalik sa kalusugan. Bago magpapatuloy, dapat nating makipag-usap at matutunan ang mga di-pakikiisa at pakikipag-usap na pagsisiklab sa paglalakbay ni baka. 2. **Tulong at Pagpapuri:** Tuwing may kailangan, tawagan ang mga kaibigan, pamilya, o samahang pangkatwiran. Ang tulong at pagpapuri ay malaking katayang sa pagbalik sa kalusugan. Matutunan din ang mga teknikal na pagtutulungan, tulad ng [Naloxone], upang matugunan ang mga kalusugan na may kaitalan sa

an sa pagpapalakpakan at pagbabalik sa kalusugan. Ang mga modulo nito ay nakapagbigay-daan ng mga indibidwal na may mga kahangad at kailangan sa kanilang paglalakbay. ### 1. Pag-aaklas ng Mga Kahangad at Kailangan - **Identifikasyon: Upang makapagpasya, ipinagpahaya**	emosyon at isyu, at maging makasupang pananatilihan ng kaligayahan. 2. **Pagpapahintulutang na Pananalapi:** Ipakita sa mga individuong naghahanap ng tulong na may mga aral at stratejiya para sa pag-unlad. Ayusin ang mga nakasulat na pamamagitan, at maging makatuwiran at mapagbigay ng kapayapaan. 3. **Pagsisiklab ng Sarili:** Inspire at motivaiang pagsisiklab ng sarili. Maging makasupang pananatilihan ng mga rutina na nakatutulong sa pagpapaganda ng kalusugan, tulad ng regulang	mangyari ang lahat ng mga nais na makipag-usap, subalit maging matatag at mapagbigay ng pagkain sa mga tanyag na kailangan ng tulong. 2. **Pagpapahintulutang ng Kalusugan:** - Tuwing may mga bisita na naghahanap ng pagbalik sa kalusugan, ipakilala ang kanilang pagkakaibigan at pakikipag-usap. - Tulungan silang mag-identify at magpapatuloy sa mga lihim at di-malinaw na nararamdaman, syosyo, o pagtugon. 3. **Maging Pag-aari at Pakikipag-usap:** - Encourage ang mga bisita upang	- Ako'y naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at ako'y makapagpabuti sa sarili. 2. **Makipag-usap sa Komuniteng:** - Sumama ako sa komuniteng pangkatwiran at maging bukas sa mga pagkakaibigan. - Ako'y naghahanap ng pagpapahintulutang at makasupport sa ibang mga indi. 3. **Aral at Pag-unlad:** - Ako'y nakakapag-aral sa aking mga patubay na pagkakaibigan at mga pagkakasama. - Ako'y naghahanap ng mga bagong pagkakataon upang magpasa-kasama at maging masaya.	nating kaisipat at emosyon. - Maging makasama sa isang malubhang o positibong ambansya, at paghahanap ng solusyon sa kasamaan. 2. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** - Tuwing may pagdududa o kaligayahan, alamin ang mga bagay na nagtatanghol sa atin. - Isang-isang pagsasama at pag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o kahit ano pang makakapagbigay ng suport. 3. **Pagpapahintulutang sa Paglalakbay:** - Tuwing may pagkakaalaan o pagdududa, ipagpatuloy ang pag-alala at pagtatanghol.	pagpapasya, umuunahin mo ang sarili mong pagpapahintulutang. - Tanusin ang mga bagay na nakatutulong sa iyo sa pasto: mga kabataa, pagsisikap, at mga kaligayahan. 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** - Isalang-salang ang mga aral at pagkakaibigan sa Recovery Kernel. - Sumama sa mga modulong pangkatwiran at pagpapasya, na nagbibigay ng makatuwiran at pagkatuwiran. 3. **Pagsusuport sa Kalikasan:** - Makipag-usap sa isang kaibigan o pamilya na nakatutulong sa	gay ng mga bisita. - Pagpapatuloy ng mga tanyag at di-judgmental na konversasyong nakatutulong sa pagpapahintulutan at pagpapakilala. 2. **Maging Nakatutulong na Pananagut:** - Inirerekomenda ang mga aktividad na may kinalaman sa kalusugan, tulad ng meditasyon, yoga, o pagpapa-hiking. - Ayusin ang mga espesyal na oryentasyon at pagpapakilala para sa mga nakararating, na nagtatanghol sa kanilang mga kasusang pangkalusugan at pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagsisikl	drogahin. 3. **Pag-iintrosyura sa Sarili:** Inirerekomenda ang pag-iintrosyura sa sarili at pagpapuri para sa isang maaari pang malalaking pagbabago. Iyon ay nagbibigay ng oryentasyon at pakikipag-usap sa mga di-pakikiisa na sentimento at pagkakaibigan. 4. **Maging Nakatuwiran:** Ang pagkatwiran ay isang potensyal na katayang tulong sa pagbalik sa kalusugan. Matutunan ang mga teknikal na pagtutulungan, tulad ng pagpapahintulutan at pagpapuri, upang matugunan ang mga baka sa kanilang paglalak

g, at matutunan ang mga kahangad at kailangan ninyo sa paglalakbay. - **Prioritihin: Tanyag ang mga mas malalaking o urgente na bagay na dapat atensyonan. - **Tulong:** **Humingi ng ayuda sa mga kaibigan, pamilya, o samahang suporta upang makapagpasya at matuguna n ang mga kahangad**	pag-exerciyo, magkain ng malalim, at pagpapasaya sa sarili. 4. **Pagsusuri ng Mga Alternatibong Pagtatangka:** Tuwing may mga bagong pagsubok o tantangan, suriin ang mga alternatibong solusyon. Maging makasupang pananatilihan ng fleksibilidad at adaptabilidad sa pagpapahintulutang. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Bumbuhay at maging katwiran sa komunitenng pangkatwiran. Tuwing may mga kakaibang pagkakapag-us	mag-sharen ng kanilang pagkakaibigan at mga nakararami sa paglalakbay nila. - Huwag mangyari ang mga nagsasabio nagdududa; bukas at mapagbigay ng pagkain ang pakikipag-usap para sa kalusugan at kaligayahan. 4. **Naloxone at Pang-kalusugan na Pagtugon:** - Ipakita ang impormasyon tungkol sa Naloxone, isang antabuto sa pagpapahintulutang ng mga pagtugon sa kalusugan	4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Ako'y nakikipag-usap sa isang profesional na pagsasakop o pagsusuri para sa aking kalusugan. - Ako'y naghahanap ng mga rasyonal na pantas upang maging mas malalaking at makatuwiran. 5. **Pagpapatulong sa Sarili:** - Ako'y nagdadalang mga bagay na tumutulong sa aking kalusugan, tulad ng [Naloxone] (sa pagpapahintul	-Siguradong alamin at ipinagmamalaki ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan. 4. **Pagpapakapwa at Pagpapahintulutang sa Ibang Tao:** - Ayusin ang pag-iisa at maging makasama sa ibang manunuri at nakatagpo. - Tuwing maaari, tulongin at palaging may pagkakasama sa mga kaibigan na naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 5. **Pagpapahint	iyong paglilingkod. -Sumama sa grupong pangkatwiran o komunitenng online upang makahanap ng pagpapasya at pagkakaibigan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Habit:** - I-implementa ang mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan, tulad ng regulengrutina, pagmamalaki, at pagpapasya. -Subukin ang mga bagong habot, katwiran, at pagpapurisa iyong buhay. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Tuloy-tuloy na	ab ng Mga Alternatibong Pagpapuri:** - Tuwing may mga di-papatuguan na mga damdamin, ipakita ang alternatibong pagpapuri, tulad ng pagpapasaya sa alam, pagpapalagay sa naturang panahon, o pagpapasaya sa pagtataw. -Pagpapatuloy ng di-judgmental na konversasyun para sa pagpapahintulutan at pagpapakilala. 4. **Pag-aksyon sa Pagbalik sa Kalusugan:** - Ayusin ang mga makatuwang na pag-aksyon, tulad ng pagpapatuloy ng terapi,	

ninyo. ### 2. Pagpapaunlading Mga Strateji sa Pagkain - **Pag-aalokng Nutrisyon:* * Tanyag ang pagkain na may tamang kalinangan sa kalusugan at pagpapala kpakan. - **Pag-set ng Cron (Oras ng Pagkain):* * Ipatuloy ang malingap na rutina sa pagkain para sa mas malubhan							

g kontrol. - **Pagsisiklab sa Pagkain: **Matutunan ang mga teknika para sa pagpapaunlad at pagpapahusay sa pagkain ng mga halimbid na nakatagpong kabao di-pasensyaan. ### 3. Pagtatawanan at Pagpapurisa Pagbabago - **Refleksyon:** Lumikha ng panana nal**							
# Week	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery	# Recovery Kernel:

35: Pagpapalakpakan at Pagbabago ng Kalusugan **Ang paglilingkuran sa kalusugan ay isang lantas na proseso na nagdudala sa pagbabago at pagpapalakpakan. Sa week na ito, ang aming pag-aaral maglingkod sa mga bagay na:** **1. **Magingmakatwiran sa sarili:** **Pag-iisipinnatin ang mga bagay na**	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may tiyakna pandaynapananawupang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang paglilingkuran at pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Aking makapag-isa, ako'y naghahanap ng pagbalik	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at magingpag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuonig sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Umakat sa katuwiran	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig-Paghahanap ng Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pagpapaunlad na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at puhunan. Itong nagbibigayng isang strukturado na kernengpamumuno upang tulungan ang mga mamahalingmakatwiran at makapag-aral sa kanilang paglilingkuran. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Kalusugan:** - Aking makapagpasya na magpasa	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may dalawang bahag: ang "Recovery Map" at ang "Support Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad Map) Ang Recovery Map ay isang alat na nagpapatulong sa mga individuo upang: - Identifikeang kanilang pagkakaibi	Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwalna naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng frameworkna ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indi, habang nagbibigayng mga esensyalna alat at konteksto upang makapagpasya at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintul	Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapulihon at pagsusuport sa mga individu na naghahanap ng pagbabago at puhunan. Itong nagpapatulong sa mga pulihon na maging masatupang, makatwiran, at mapagtingin. Ang kerangka ito ay may dalawang bahagi: ang "Recovery Map" at ang "Support Network." ## 1. Recovery Map (Pahintulutang Pagpapulihon) Ito ay isang sistematikong panduan na nagpapatu	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtuturong at nagpapakita ng mga pasahon na maaari mangyari sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga tulong at kapayapaan na may kailangan ang isang bakanteng o naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panimula: 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin, ipakita ang pagpapahalaga sa pag-iwan ng sarili at ang pagtatanggi sa kapahintas na pananatili sa pagkubkob sa naratif ng kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Suport:** Tuwing may kailangan, tulungan ang isa't isa sa pag-access ng mga tulong at kapayapaan na maaari mangyari. 3. **Pagpapahintulutang na Pananaw:** Ipakita ang di-judgmental at makatuwang na

nakapagpabigay ng kasiyahan at kaligayahan sa inyo. Ano ang mga pagkakaibigan o aktividad ang nagbibigay sa inyo ng pakiramdam ng kapayapaan at malaking pagpapasaya? **2. **Naging makatwiran sa pag-aakusyon:** Ang pag-iisip sa mga bagay na nakapagpabigay ng kasiyahan ay isang pang kalusugan.	at pagpapuri. Ako'y nagdudud a at naghihinta y ng tulong. 2. **Pagpapa unlad ng Komitment o:** - Ako'y nakakipag patuloy sa aking mga pangangai langan at magdadal a ng aking sarili sa posibleng pagbabag o. Ako'y komitado sa aking pagpapuri at makipag-usap sa mga bagay na kailangan kong ipagmalaki . 3. **Pagpapa unlad ng Pag-iintindihin:** - Ako'y nakikipag-usap at nananatili sa komuniten g ito, na nagtatang hol sa pagpapahi ntulutang at pagsisilbi sa isa't isa. Ako'y makasama sa mga propesyal na	at pagmamahal sa sarili, at samantala, makipag-usap sa mga nakakakila la o kaibigan na maaaring maging suporta. 2. **Identifikasyon ng Trending na Pananagut:** - Pag-iisipan at pagtuklasan ng mga bagay na nanghihinahaya sa iyong kalusugan at welness, tulad ng stres, ansya, o malalim na damdamin . 3. **Pagsisiklab ng Strategiya:** - Pag-iisipan at pagtuklasan ng mga makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan na nakakapag papasensya sa iyong mga damdamin, tulad ng paglalamu	ng pananalapi sa aking kalusugan at maging makatwiran sa aking mga pag-aari. - Ako'y nagpapasya na maging maluwal at maaaring makipag-usap tungkol sa aking mga kaba at pagdududa. 2. **Pahintulutan ang Pagtutugto:** - Ako'y nakatwiran na magpasang pananalapi sa aking mga emosyon at gawaing pagsisikap . - Ako'y makapag-akala at maaaring maging malinang sa aking pagtugto at pagpapuri. 3. **Pahintulutan ang Pagpapasya:** - Ako'y nakatwiran na ako'y nagsisimula ng bagong pagsisikap at	gan, kabuuan at kapangyarihan sa pagbalik sa kalusugan. - Tasean ang kanilang pagpapuri at pagbalik sa pagsasama ng isang maaaring, makapagpapatulong at nakatuwiran na pambansang. - Humahangad ang mga di-kailangang pananampalatang may kakaibigan o pagsasama upang maging mas malalaking tulong sa pagbalik sa kalusugan. ## 2. Support Network (Tangkas na Pambansang) Ang Tangkas na Pambansang ay isang kabuuan ng mga makapagbigay ng tulong at	utan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasa-alok sa sarili, at pagkakaibigan, para malaman ang mga bagay na nakatuturong kalusugan at kaligayahan. 2. **Pakikipagkapasyal:** Umalis sa isolasyon at pakisama sa mga makakapagbigay ng suport at komprensya. Pakikipagtalakay sa mga pulong na may kinalaman sa simila na pag-aari. 3. **Pag-aaral at Pag-iintindihin:** Tuwing maaari, aral at palatandaan ang mga konsepto at strateji ng pangkatwiran. Iintindihin ang kahulugan ng sarili at ang pagpapahi	long sa mga pulihon upang: - **Identifyin** ang mga sariling pagkakaala at pagsisikap. - **Tukuyin** ang mga makakapagbigay ng pagsusuport at pagsisikap sa pagpapulihon. - **Pahintulutan** ang mga hakang pantay na pagpapulihon at pagbabago. - **Plano tinatagpuan** sa mga makakapagbigay ng pagsusuport at pagsisikap sa pagpapulihon. ## 2. Support Network (Tangkas na Pagsusuport) Ito ay ang mga individu, grupong pulihon, at organizasyong nagtutulon	pagpapahintulutang upang matuklasan at mapahintulutan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** Talakayin at ipagpatuloy ang mga nakatwiran at pagpapahintulutang na teknika para sa pagbabago at pagsisikap. 5. **Pag-access sa Mga Tulong:** Ayusin at ipon ang mga makapagbigay ng pangkalusugan, kapayapaan, at pananagutan na maaari mangyari sa komuniteng pangkatwiran. 6. **Pagsisikap at Pagpapahintulutang:** Tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan upang magpasiya

Subalit, ang pag-aakusyon sa mga negatib na pakiramdam ay maaari namang mangyari. Minsan, ang pagpapahintulutulot sa sarili para maging makatwiran at matatag ay napapahintulutan lamang sa pagkakaibigan o pag-iisip ng mga positib na narrative. **3. **Pagpapatuloy sa pagbabago:** Ang pagb	narrelate sa aking pagkakaalam at pag-iintindihin. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:** - Samantala, ako'y nakikita at nakakapag-aral sa mga nakatira sa komuniteng ito na may mga strateji para sa pagbalik at pagpapuri. Ako'y magdadaos sa kanilang mga halipin at makisama sa kanilang paglilingkuran. 5. **Pagpapaunlad ng Pagpapuri:** - Sa pag-iisa ko, ako'y nagsasaya at nakatagpong kaligayahan	tang, pagpapasaya, o paglalakad sa alam. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aalala:** - Umakat sa katuwiran na ang pagpapuri at pagmamahal sa sarili ay may kakaibang kapayapaan at kaligayahan na maaari mong makilahok. 5. **Makipag-usap at Makisama:** - Makipag-usap sa isang terapi, grupo ng pagsuporta, o komuniteng pangkatwiran upang maging mas malinaw ang iyong mga damdamin at makapagpasa ang mga nakakapagpatuloy na pagdududa. 6.	makakapag-usap tungkol sa aking mga pagkakaalaan. - Ako'y magpapaunlad at magpapasya na ang aking kalusugan ay masigla at maaaring puliin. 4. **Pahintulutan ang Pagpapakilala:** - Ako'y nakakapag-akala at makatwiran na ang aking pagkakaalaan ay may mga positibong at negatibong epekto sa aking kalusugan. - Ako'y magpapaunlad ng mga positibong pagtutugto at magpapasya sa sarili ko. 5. **P	nakatuwiran na maaari mong hanapin sa iyong paglalakbay sa pagbalik sa kalusugan. Ang mga ito ay: - **Pamilya at Kaibigan:** Mga tao na nakatutulong sa iyo at makakapagbigay ng emosyonal na papuri. - **Profesyonal na Tangkas:** Docentes, terapiya, at ibang profesional na may pagkakaalaman sa pagbalik sa kalusugan. - **Grupong Pangkatwiran:** Grupong naghahanap ng pagpapuri at pagsasama para sa mga nakatutulong sa kalusugan. - **Sistem ng Referensya:** Mga tulong na nagpapatulong sa iyo maghanap	ntulutang sa ibang tao. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Pagkatwiran ay nagbubukod sa mga pulong na nakatuwing, tulad ng pagsisikap, pakikipagpasa, at pagpapakita ng kasiyahan. 5. **Pag-aksyon at Pagtuturan:** Araw-araw, ipinagpatuloy ang mga pulong na ito sa paglilingkuran at pagpapahintulutang sa ibang tao. 6. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Panatilihin ang pagbabago at pagsisikap para maging mas malalaking tulong sa sar	g sa iyo sa pagpapulihon: - **Pamilya at Kaibigan:** Mga taong nakatuwiran at nagbigay ng pagsusuporta sa araw-araw. - **Grupong Pulihon:** Komunidad ng mga pulihon na nagkaisa upang maging masatupang at makatwiran. - **Profesyonal na Pulihon Facilitators:** Mga ekspert na nagtutulong sa pagpapulihon at pagbabago. - **Sangkotng Kalusugan:** Mediko at terapista na nagpapatulong sa mga kahangipan sa kalusugan.	

abago ay isang lantas na proses, at hindi nito nakakapag-stop. Subalit, ang pag-aakusyon sa pagbabago ay maaaring mangyari. Ang mga bagay na nakapagpabigay ng kasiyahan ay maaaring gawing base para sa pagpapalakpakan at pagbabago ng mga negatib na pakiramdam. 4. **Pagpapasaya		**Pagpap		ng ang mga mas malalaking tulong kung kinakailangan.			

at kalusugan: **Ang pagpapasaya at kalusugan ay nakatutulong magkaroong positib na impakto sa ating buhay. Subalit, ang pag-iisip sa mga bagay na nagdadalang kasiyahan ay maaaring mamanmang yarisa lahat, at hindi lamang sa mga makapagpasaya ng panahon.** **5. **Pagpapalak**							

# Wk 36: Pagtataw-tawan at Pagpapalagay sa Pagbalik sa Pagkaing Buhay **Ang Week 36 ay isang panahon na malalaking pagtataw-tawan at pagpapalagay para sa iyong pagbalik sa normal na routina ng buhay. Nakatutulong ang mga bagong natutunan mo sa mga araw na nakapagpasya sa pagsu**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagsisiklab. ## Bagong Panahon, Bagong Ikap: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuonig naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang pangkalusugan na mahalaga, upang maging makatuwiran at mapagpapaunlad. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahaiya ng magbaka sa pagbabalik. Ang kernelet ng pagpapulong nito ay ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagtutuwang, at pagsisiklab upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga individuong nakatala. ## Bagong Pagbabalik: 1. **Pakiki-usap:** Umakat sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga nakatala ka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali sa paglilingkod sa sarili. ## Bagong Pagbaki: 1.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunitenig Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenig pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga manlalakbay sa paglikhang isang malinaw at mapayapna diyanas para sa pagbalik at pagpapuri. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Komunida	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matugunan ang mga kahilingan ng mga tunay na pagbabago at pagsisiklab. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makakapagbago at makakapagpasa. - Umalok sa sarili para manatili sa daigdig ng katuwiran at pagpapuri, at maging malinaw sa mga bagay na dapat naging kabuuan. 2. **Tugunan ang Mga Kalusugan at Pananagut:** - Identifikahin at akseptuhin ang mga kalusugan at pananagut na nakatago sa pag-aalala at pag-iisa. - Umalok sa pagtuwiran at

bok at pagdudud a. Sa halip na magi ng malu ngkot o nag-iisa, subuk an mong umalo k sa posibl eng pagb abag o at pagp apahi ntulut ang ito ay isang positi bong paglil ingku ran para sa iyong mga damd amin at kalus ugan. **## Mga Tanya g na Pag-aakla s:** **1. **Pag sisilbi ng Pagb aki sa Sarili: **** **- Natat agpu**	diwa at kapangyar ihan na nakatutulo ng sa iyong pagpapuri at pagbabag o. - Identifikas yon ng mga bagay na nagtatawa yan at nagbibigay ng kasiyahan sa iyong buhay. 2. **Pagsisikl ab at Pagpapuri: ** - Subukang maging makatuwir at makipag-usap sa mga nakakapag pabuta sa iyong kalusugan. - Pagtuturo at pagpapuri sa sarili ay malaking bagay upang matulunga n ang iyong pagbabag o. 3. **Pagsisikl ab sa Komunida d:** - Sumama sa grupong pangkatwi	at pakikipagk aisa. Baka may mga bagay na nakakapag tatwanan o nakakapag papasaya sa iyo, ngunit ang pag-usap ay nagbibigay ng katuwaan at pagkatwir an. 2. **Pakinab angin ang Sarili:** Nakakapa gpasa-kaisa ang pag-alala sa sarili. Inirerekom enda ang mga aktividad na nagtutugo n sa iyong kalusugan at kaligayaha n, tulad ng paglalama n, pagpapasa ya, at pagpapah usay sa isang bagay na nakikita mo bilang napakapa gpasa-kaisa. 3. **Tulong sa Pag-aalala:** Kung may mga bagay na nagsisimul a pang	kasosyal na kapayapaa n at pagpapahi ntulutang, at pagkakaibi gay ng kabuuan para sa pag-aaklat ng mga nakatala. 2. **Tulong sa Pagpapau nlad:** Ayusin ang mga kinakailan gan ng pangkatwi ran at pagpapau nlad, tulad ng terapya, kapwa-manlalakb ay, o pagpapahi ntulutang sa pagsisikla b. 3. **Pagpapa hintulutan g sa Pagbalik:* * - **Naloxon e:** Iyon ay isang antabuto na nakatutun ang magpapat uloy ng buhay sa pagkakaibi gay ng oksigen sa mga nakatala sa odyas. - **Magpap a-usap sa Pagbalik:*	**Pahintul utan ang Komuniten g Suport:** - Umaskul sila sa mga kaibigan at pamilya na maging kanilang pag-iisa at tanyag na pag-iisa sa panahon ng krisis. - Tuwing may pagdudud a o pagkakam ali, umuugal sila na ang paghahan ap ng tulong ay isang malaking pagbabag o at pagsisikap para sa kalusugan. 2. **Pag-iisa at Pagpapahi ntulutang Malikot:** - Inirerekom enda ang mga aktividad na nagbibigay ng kapayapaa n at paglilingku ran, tulad ng medytasyo n, yoga, o simula ng isang hobii na nakatutulo ng sa kanilang pakiramda	pagpapahi ntulutang sa isang makatuwin g na pamumun o o pulong ng kalusugan. Baka ang kanilang pakikipag-usap ay magpapat uloy sa pagtugon ng mga sarili, pagsisilbi, at pagpapahi ntulutang. 2. **Pahintul utan ng Kapayapa an:** Ipakita ang pagmama hal at pagpapasi gla sa sarili at sa ibang tao. Mula sa simple na pagkain ng pagkain hanggang sa pagpapasa ya sa mga nakatuwin g na aktividad, maglilinga n sa sarili para makapag-aral at makapagp asya ng mga bagay na may posibong pagdami ng kalusugan. 3.	d:** - Sumama ka sa kabuuan ng mga nakatuwir an na nararapat mong makatuwir an. Ang pagkakaibi gan at pagtutuwa ng ng komunida d ay magpapat uloy sa iyong paglalakba y. 2. **Pag-iintindihin ang Kahilingan Mo:** - Anunsyuhi n mo ang mga diyanas at pagkakaibi gan na ang iyong kalusugan ay nangangai langan ng pagbago. Huwag mag-alala, may mga tanyag na diyanas na nakatutuy ang makapagb igay ng tulong. 3. **Pahintul utan ang Sarili Mo:** - Aking sarili, ako'y naghahan ap ng pagbalik	pagpapuri para sa sarili at ibang tao, at maging makapagbigay ng kapayapaan sa isang panahon ng kaba. 3. **Magkaisa at Pagtutulong:** - Sumama sa komuniteng pangkatwiran at mag-ingat sa mga kaibigan at pamilya na naghahanap ng pagbalik. - Tuwing may kailangan, hilingin ang tulong at palagayin ang isang malaking komunity ng mga nakatutulong na individuo. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapuri:** - Maglaksan ng mga bagay na nagtatanghol sa pag-unlad at pagpapuri, tulad ng makabagong pananalapi, kabuuan na rutina, at mga makapagbigay ng kapayapaan na aktividad. - Umalok sa

an ka pa sa isang malal aking pagsu bok? Ok, huwa g mag-alala. May mga bago ng strate ji ang ibinib igay sa iyo para maka pagp atulo y at maka pagb aka sa sarili. Subu kan mong gamit in ang mga nakat utuna n mo para sa pagp apahi ntulut ang at pagp apasa ya sa araw-araw. 2. **Pag papa unlad ng Mga Bago ng Habit o:	ran at maging banyag sa mga nakakapag pabuta sa ibang tao. - Pag-share ng mga aral at kabahin ang pagpapuri at pagbabag o sa kalusugan. 4. **Pagpapa unlad at Pagtuturo: ** - Tiyak na pag-aral at pagtuturo sa mga bagay na nakatutulo ng sa iyong pagbabag o. - Maging makatuwir at makipag-usap sa mga diwa at kapangyar ihan na naghahan ap ng pagpapuri. 5. **Pagpapa unlad ng Mga Relasyon:** - Pag-upbuild ng mga positibong relasyon at pagtuturo sa pagpapuri sa ibang tao.	maging malalim sa iyong mga alinman o emosyon, huwag kang mag-alala. May mga tulong na makatuwir an at maaari mong humingi ng pagkakasama sa pamilya, kaibigan, o profesiona l na may pakikipag-usap. 4. **Naloxon e at Pagpapuri: ** Kung ikaw ay naghahan ap ng tulong para sa pagkatwir an sa odyas, nalokohin ang Naloxone, isang medikal na tulong na nakatutulo ng sa mga individuon g nasa impaktong panahon. Ang pagpapuri ay isang prosesong napakakar ami at maaari mong magkaroo n ng	* Tulungan ang mga individuon g nakatala upang makipag-usap sa kanilang mga pagsisikla b at magpasa-sa-taon ng pagbabalik . 4. **Pagpapa hintulutan g sa Kalusugan :** - **Maging Nakatala na Makasuno d:** Tuwing may pagkakaibi gan, ipagpatulo y ang pagsisikla b at maging makasuno d sa mga patungan ng pagsisikla b. - **Pagpapa hintulutan g sa Pagpapau nlad ng Kalusugan :** Ayusin ang rutina ng pagkain, pag-aari, at pagpapag upit para sa pantay na kalusugan.	m. - Umalok sila sa mga teknas na napakakuh a ng kalmado at kontrol sa emosyon, tulad ng pag-iisip at pagpapahi ntulutan. 3. **Pag-aksya at Pagpapahi ntulutang Positibo:** - Inirerekom enda ang pagtatawa nan at pagpapahi ntulutan ng mga posityibon g naratif, na nagsasabi ng kanilang mga kaligayaha n at makatuwin g na paglilingko d sa sarili. - Umalok sila sa pag-iwan ng mga diari o pagsusuri ng pagkakasama para sa pagpapahi ntulutan at refleksya. 4. **Pag-aksyenda sa	**Pagsisilb i ng Pambansa ng Pagkain:** Iwasang maling isip na ang pagpapab uti sa kalusugan ay nangangai langan ng paglalaan o pagbabag o ng buhay. Ang pagsisilbi ng malinuri at makutaha ng rutina, tulad ng regulat na pagkain at pag-aari ng panahon para sa pagpapasa ya, ay magbigay ng kakaibang kapayapaa n at pagkatwir an. 4. **Huwag Mag-alala sa Pagbabag o:** Ang pagbabalik ay isang prosesong may mga bagat at malalim na pagkakaibi gan. Huwag mag-alala kung may mga pagbago ang nangyari	at pagpapuri. Ako'y magpapat uloy sa diyanas na ito at magpapas ya sa mga bagay na kailangan ko para sa kalusugan at kaligayaha n. 4. **Pag-iisip ng Mga Alternatibo ng Diyanas:** - Eksplorahi n ang mga bagong diyanas na may pagkakaibi gan sa iyong mga pagpapuri at kalusugan. Mayroong mga alternatibo ng rutina at teknikang puwedeng isusupporti n ng komunida d. 5. **Pag-iinitorida at Pag-uugali:** - Maging maaasaha ng pananaw sa iyong mga pagpapuri at kalusugan. Ang pag-iintindih	

- Ang mga bagong habito na inihahay ag sa iyong pagpapalagay ay nakatutulong sa iyong pagbalik sa normal na buhay. Subukan mong patuloy na gawin ang mga ito, ngayon at sa mga araw na maging mas malalim pa ang iyong pagtatawan. **3. **Pagpapahintulutang Pagkain at Pag-aaklas:**** **- Ang**	- Sumama sa mga grupong pangkatwiran at maging banyag sa pagbabago.				sa iyong buhay		

pagpili ng pagkain ay isang malaking bagay. Subukan mong makilala ang mga pagkain na nakapagbigay ng energya at kalusugan sa iyong kataw an. Tumutulong din ang pag-alok ng oras para sa pagluntun at pagpapahintulutang ng pagkain. **4. **Pagpapakita ng Pagmamahal sa Sarili**							

Pag-aasik sa Pagtataguri ng Suplemento (Mga Buwan 9):

- Methylfolate: ☑
- B12: ☑
- Mg (Magnesium): ☑

- Theanine: ☑
- Tyrosine (Warrior): ☑
- Ibang Suplemento: _____

Naulang panahon ng mga sesyon ng paglatihan (Month 9): _____ Bukas na makikita ang rata ng pag-iisa: _____ oras May roon bang bakanteng kalusugan o nakakapagpabigay ng presyon na malalaki? _____

Ang pinakabigat na pagkakaibigan nito ng buwan:

Buwan 10: Redesign sa Kalikasan

Ang pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang makatwiran sa pagkakaibigan ng iyong mga nakaraang natuklasan at ipinagdesisyon na maging mas malalaking bahagi ng iyong pagsasama sa pagpapulapit sa pagkakapagbago. Sa buwan na ito, mag-aaklat tayo sa bagong ideya at solusyon para sa mga problema sa kalikasan na nakatutukan natin noong mga buwan na nakalipas.

Mga Tanyag na Pag-unlad:

1. **Rehabilitasyon ng Kalikasan:**
   - Isang malaking bagay na ginagawa ay ang pagpapahintulutang maging mas atento sa kalikasan natin. Subukan mong lumakad sa mga alon, magpasa-sa-bayan ng mga pambata sa mga park, o mag-organize ng paglimahin ng basura sa komunitang ikaw.

2. **Maging Mas Makatwiran:**
   - Ang pag-unlad sa pagpapahintulutang makapagbigay ng mas malinaw na pananaw sa mga problema sa kalikasan. Subukan mong magbasa at mag-alok sa mga aral tungkol sa ekologiya, o mag-join sa mga grupong nagtatakda sa pagpapahintulutang sa gubat.

3. **Inovasyong Kahusayan:**
   - Ang iyong kreatividad ay isang alat para sa pagbabago. Subukan mong gawing mga sari-sari ng basura na magaganda at makapagbigay ng ideya, o mag-design ng mga solusyon para sa paggamit ng tubig at energiya sa iyong bahay.

4. **Komunidad at Kolaborasyon:**
   - Ang pagtutuwang sa pagbago ay mas malalaking makakapagpabuti kapag nagkaisa ang mga pamilya at komuniteng. Talakayin ang mga pagkakaibigan sa iyong pagsasama, at subukan

Pagkaisa ng Lingo	**Mga Pag-aaking na Nakatutulong sa Pagpapaunlad:**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	# Pakikipag-usap sa Pag-aalala: Ang Pandanggo sa Kalusugan at Kapayapaan	**Craving**	## Recovery	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisang lingo ay isang pangkalusugan na pana	Ang pag-iwanan at pagpapahintulutang magpas	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangangkin at	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuua	Pakikipag-usap sa pag-aalala (anxiety	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nakikita sa mga	Kernel: Ang Kerneng Pagbango sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-	Ang mga nota ito ay nakatago sa buong proses ng Recovery Kernel upang makapagbigay ng palaging malinaw at maipahayag na impormasyon sa iyong mga tatay at mamahaling kalusugan.

naw upang matugunan ang mga kahilingan at pagtatanggol sa sarili nang makapagpasya. Sa oras ng pagkaisa, nakakakilala tayo sa mga bagay na nagbibigay-paks sa atin at magdudulot ng pagbabago.

1. **Pahintulutang Panahon:**
   - Lumikhang

ya ay isang krusadang napakakapangyarihan upang makapagbantay at pulihin ang mga narito. Sa pagkakaibigan at pagtutulungan, nakakapagpasa-kaba at nagpapahintulutang maging masaya, nakatutulong tayo sa isa't isa na lumikha at palituno d ang kalusugan natin.

Ang mga puli sa pagpapahintulutan ay:

1. **Pagmamahal at Pagtutulungan:** * Bago umuunla, ipinagmamalaki

nangan gailangan para sa aming araw-araw na paglaku at pagtatagpuan. Siya ang nagsasuport sa aming mga pagtutugto, motivasyon, at kabuuan. Kung may pagdududa ka tungkol sa iyong energiya, ito ay isang signo na nakakapag-alala at kinakailangan ng pag-unlad.

Ito ang ilang bagay na karaniwang naririnig at inaaral upang makapagpatulong sa pagpapulihin ng energiya:

1.

n ng kalusugan natin. Sa konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pamamagitan upang:

1. **Isolihin at pulihin ang isip.** Kapag nakapag-aral ka, ang tiyak na may mga bagay na kailangan ng inihahain at ipinagpapuri sa iyong isip. Ang pag-iwanan ay nagbibigay sa iyong damdamin ng paz, at nagpapatuloy sa iyong sistema

) ay isang mahusay na pamamagitan upang makatuon at matugunan ang mga kahilingan ng iyong kalusugan at kapayapaan. Ang pag-iisip na "paano ako makakapag-usap nito?" ay isang malaking bantayan, ngunit sa halip na ito'y isang pagkakaibigan na nararapat mong matupadin.

Bagong Panahon:

1. **Pakikita ang iyong mga Emosyon:** Anxiety ay isang nireakbi

taong naghahanap ng malalaking o di-pagsasalamat na pagkain upang makapagpalit sa kanilang emosyonal na estado. Ituloy ang pag-iisip kung ano ang naging casus ng craving at ang mga posiblenng pagtanggap na maaari mong gawin upang matugunan ang kaligayahan o kapayapaan na inaasahang makakapagpapaliwanag sa pagkain.

pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapaganda ng mga individuong nasa proses ng pulihin. Itong nagtatawan ng mga bagay na nakapagbigay ng kapayapaan, kaunlaran at empowermento sa mga naaaring malalampas o may mga kalusugan na pag-aari.

Ang Mga Pangkasadya:

1. **Pakiki pag-usap at Pakiki-akto:** Sumama ka sa komunitenging ito ng mga

lyon ang dahilan kung bakit importante na:

* **Naging maipagmamalaki:** Ayusin ang mga nota para maging madali nang pananaw at pahintulutang.
* **Magsasala sa kakaibang wika:** Ugarapin na ang mga impormasyon ay maaari pang makapagbigay ng pag-iisip na may katwiran sa lahat ng mga nakakakilala.
* **Naging maaaring pag-iwanan:** lyong mga tatay at mamahaling kalusugan ay dapat maging makatuwang na humahangad ng tulong kung kinakailangan.

tamang oras para sa pagkaisa, malalim na pag-iintindihin ang mga nararapat na pantayin sa buhay mo. - Sumama ka sa mga kaibigano pamilya na nakatutulong sa iyo para maging masigla sa pag-iintindihin ng mga isyu at emosyonal na neksus.

2.

natin ang pagmamahal at pagtutulungan. Ang pag-iwanan ay isang proseso ng nakakapagpasa-kaba, at ang mga tulong na may kinalaman sa pagpapahintulutan ay napakakatulong.

2. **Direct at Walang Judgemen:** Naging direktang magusap, walang pag-aakro sa emosyon, at wala pang pagdududa sa kapakanan ng isa't isa. Ang pagtutulungan ay mas malalaking nais na makabuo ng

Pag-iwan ng panahon para sa pag-resto: Nakakapagbago ng oras para mag-relax at maging nasa pamamagitan ay malaking tulong sa pagpulihin at pagbabalik ng energiya.

2. **Makipagkaisa sa pagkain:** Ang mga mahusay na pagkain na may malalim na pagsasama sa energya ay nakakapagbigay-puso at makapagpapasaya sa panahon.

3. **Pagpapasok ng pagtulog:** Ang pantay na pagtulo

ng pulupot na maging mas malikot at mas mabuti.

2. **Maguwap at maaaring pulihin ang kalusugan.** Ang pag-iwanan ay may kakaibang kapangyarihan na tumutulong sa iyong katawan at isip na lumikhang mga bagay na mas malalim at mas matagpuan. Nakakapagpapasensya, nagbibigay ng klima ng pag-iwanan at pag-aaral na nakatutulong sa pagpapulihin at pagpapangyarihan ng iyong

his na emosyon, at ang unang paso ay makipag-usap sa sarili mo. I-allow ang iyong mga pakiramdam at i-labelin sila. "Ako'y nakakapag-alala" o "Nandito ang aking pag-iisip na mayroong problema" ay mas malinawkaysa sa "Ako'y nagsasala."

2. **Tukuyin ang iyong Mga Pikas:** Paano ang mga bagay na nakakapagpabigat sa iyong pakiramdam? Isang pamamagitan upang

nakatutulong, at pakikipag-usap sa iyong mga kuwento at pagsubok. Ang pag-akto sa sarili at sa ibang tao ay magkakasaman g makapagbigay ng kapayapaan at kasiyahan.

2. **Pag-unlad ng Kaunlaran:** Tulongin ang isa sa ibang pulihin na may mga kalusugan na parehong pag-aari. Tulungan, turo, at ipon ang mga strateji at takbo sa pulihin na nakatutulong sa kanila.

3.

Identifikasyon ng Mga Kahilinga n:
- Lumikha ng listang mga bagay na kailangan mo patunayan o palakasin, katulad ng pag-iisa, pagpapasaya, o kalusugan.
- Prioritihin ang mga kahilinga n at pag-iisipan ng mga solusyon na maaari mong gawing pagkaisang malubhang pagkakaibigan.

3. **Non-judgmental:** Hindi kami nagtatatas o nahihiyasa mga narito. Ang lahat ay may kuwento at naratahan, at ang pagpapahintulutan ay hindi nangyari sa isang walang pakinabang na ambansya.

4. **Facilitative:** Nakakapagpasa-kaba at nagbibigay ng daan para sa pagpapahintulutan. Ang aming papel ay maging isang makatuwang na tulong, hindi lamang ang isang karaniwang patikabang kinakailangan para sa pagpulihin at pagbabalik ng energiya.
4. **Pag-alala sa kalusugan:** Ang mga bagay na may pagdudauda tungkol sa kalusugang fisiko at mental ay makakapagpabigay ng malakingimpakto sa energiya natin.
5. **Pagpapasok ng pagyankon:** Mga aktividad na nakikitang pag-iwan ng oras para sa sarili, tulad ng paglalakad, kalusugan.

3. **Ibahin ang panahon at persepsi.** Sa konteksto ng pulupot, ang "sleep" ay hindi lamang isang sikmura ng araw. Siya ay isang kaalok na nagbibigay ng pagkakaibigan sa iyong sarili, sa iyong mga nakaraang natutunan at sa iyong komuniteng pulupot. Nakakapagpasasiya ng impakadong mga paksa at napakapagpapasensya sa mga bagay na kailangan mong isipinulit.

4. matugunan ito ay mag-iisa at makipag-usap sa mga pikas na ito. "Ang aking pag-iisip na mayroong malalakingbahay na hindi ko alam pa manana tili nakakapagpabigat sa akin" ay mas maaaripang malinawkaysa sa "Ako'y nag-aalala."

3. **Pagsasama ng Mga Solusyon:** May mga bagay na nakakapagpapalagay sa iyong pakiramdam at may mga solusyon din. I-identifyin ang mga ito at **Pagpapagandang Pagsusuport:** Siguradong makikita mong may mga kalusugan ang pagkakaibigan at pagsusuport. Tulongin ang isa sa mga pulihin na naghahanap ng mga bagay na ito, at ipon ang mga kabuuan at pagkakasama na nakatutulong sa kanila.

4. **Pag-aksyon sa Pagpapaganda:** ** Ang pagpapaganda ay hindi lamang tungkol sa sarili, sino pa nga ba ang ibapang pagsusuport na kinakail

aisa sa iyong buhay.

3. **Pagsisikap para sa Pagbabago:**
   - Sumama sa isang grupong tutugon o pagkaisa na may komposisyon ng mga nakatutulong at mapag-alala sa iyong kalusugan.
   - Maging maasahang pananaw sa mga bagay na sa pag-iwanan, sino'y masaya at mas malalaking nakatutulong sa isa't isa.

5. **Respeto at Kalusugan:** Ang lahat ay binibigyan ng kapakipitan at respekto. Ang pagpapahintulutan ay isang makasalamat na proses, at ang mga narito' pagtatao, o paglalakad sa alam, ay magandang para sa pagpulihin at pagbabalik ng energiya.
6. **Pagsisilbi sa mga nakakapagpapasaya na bagay:**
   * Nakikitanang malaking epekto ng mga huling **Mabuhay sa pag-iwanan at pagpapulupot.** Ang pag-iwanan ay hindi lamang para sa aral, sinoonrin ay para sa iyong kalusugan at kaligayahan. Nakakapagbigay siya ng oras na nakikitamo ang k gawin ninyo na makapagbigay ng pagkain sa iyong pakikipag-usap. "Ako'y nakakita na may mga bagay na ako'y matutunan at ako'y ma angan? Tulongin ang mga pulihin na naghahanap ng mga bagay na ito at ipon ang mga serye ng pag-aksyon na nakatutulong sa kanila.

5. **Pagpapahintulutan at Pagpapaganda:** Ang pulihin ay isang proses, at hindi magkakasaman tala

hindi mo kayang gawing pagkaisa nang malalim, at ipagmamalaking pagtatanggol sa sarili.

4. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:**
   - Lumikhang mga makatwiran na nakatutulong sa iyo para mag-expressng mga emosyon at isyu.
   - Sumamasa mga aktiv

idad na nagbibigay-paks sa iyong kalusugan, katuladng paglalaro, meditasyon, opagpapasaya. 5.							
# Wk 37: Pagpapalagay ng Kerneng Pulang Ang Week 37 ay isang panahon na nakatutunang para sa mga naismagpulang at makapag-aralng mga bagay na	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapulihon at pagpapaganda ng kalusugan at kaligayahan ng mga individuong nasa pagkakaalaan. Itong nagtutugon sa mga bisita na may mga kasalipan,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbabalik sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakiki-akto:** Sumama ka sa komuniteng natin at pakiki-akto sa mga modulo at

kinakailangan upang mapanatiling kalusugan at pagpapasaya. Sa kerneng pulang na ito, makikita natin ang mga liwanag na magpapatulong sa inyo sa paglalakbay sa daigdig ng pulang at pagbabalik sa buhay na mas malalaking may kaligayahan at kapayapaan. **## Mga Laman:** **1. **Pagsisilbing**	na pandugang pagpapahintulutang upang makapagpasya at makapagpatuloy sa paglalakbay sa kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Identifikahin at ipinagmulan ang mga di-pananatiling paniniwala at kaisipan tungkol sa kalusugan. - Makipagkaisa sa pagpapahintulutang na ang kalusugan ay isang dinamiko at may mga bagay na dapat na ipinagpatuloy ang pagbabago. 2. **Pagsisiklab ng Pag-aakro:** - Tuwing may pagdududa o pagkakamali,	malalaking pakikiisa, o pagdududa sa kanilang pagpapulihon. ## Bagong Pagbabago at Pagpapulihon: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na may mga pananampalatang nakapag-iwan ng naratif ng pagpapulihon. Ang pagmamahal sa sarili ay isang pangkalusugan na napakakapangyarihan at ang unang paso para sa pagbabago. 2. **Tugunan ang Mga Kalinanganan:** Identifikahin at akseptuhin ang mga emosyonal at psikolohikal na kalinangan na	Ang kerama na ito ay nagtutugon sa kasangkot ng mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa pagpapulihin at pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ang Kalusugan:** - Pagkatapos ng malalim na pag-iisip at pagtatanon, puriin ang mga bagay na nagdadala sa pagpapakilala sa sarili at sa kalusugan. - Tumutugun sa mga nakararami ng kasiyahan at pakikipagkapas, at nagsisimula sa pagpapahintulutan ng sarili para sa pagbalik sa kalusugan. 2.	Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakita, at pagpapahintulutang upang matuguna n ang mga kahilingan ng mga indibidwal na naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** - Aksepta ang situasyon at ipinagpapahintulutang ang sarili para mag-start. - Tanyag na makipag-usap sa isang malingkuriang, mapagmamalakiang tambak ng pagkatwiran at pagbalik. 2. **Pagpapaunlad ng Katuwiran:** - Pag-	pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkuran ng mga mamahaling pag-aari at pagpapuri. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinggai at direkta na pakikipag-usap. Tanyag pakinggan at matatag na pagtatanong upang makapag-alala sa mga kaba at apuran ng individuong. 2. **Pagsisilbi ng Pagkatwiran:** Ipakita ang pagmamahala at pagpapasigla sa pag-aari ng sarili. Tulungan ang mga kadet na maging	pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Umakat sa kabuuan at ipinagpapasya ang mga nakararating na pakikipag-usap. - Inirerekomenda ang pagtatawanan at pagpapuri sa sarili, at pagtatanggol sa mga nararamdaman at isyu. 2. **Pagsisilbi ng Pag-aakro:** - Tulungan ang isa't isa na maging makasamang pananaw	diskusyon na may kinalaman sa pagbalik sa kalusugan. Ang pagpakita ng pagmamahala at pagsisiklab ay maging patulad sa isang lalaking nagdudala ng sarili. 2. **Pag-iwan ng Sarili:** Inirerekomenda natin na may mga oras ng pag-iwan sa sarili, pagkain ng buhay, at pagpapahintulutang para sa kalusugan at kaligayahan. Ang pagpapuri at pagpapakilala sa sarili ay malalaking bagay sa pagbalik. 3. **Maging Nakatuwirong Na-aawak:** Pananatilihan ang mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbabalik sa kanilang mga lihim at pakiramdam. Ang pagpapahintulutang ay maging isang makapagbigay ng kapayapaan at pagkakaibigan, hindi lamang isang bagay na napapahintulutan. 4. **Pag-iisa at Pagtuturo:** Isipin ang mga nakararapat na pag-iisa at pagtuturo sa kalusugan. Ang pag-iisa ay maging isang katwiran, at ang pagtuturo ay maging isang makapagbigay ng kasiyahan. 5.

Pagpapalagay: **- Nakikita ka na ng mga diwa at aral sa iyong paglalakbay? Iyon ay malalaking bagay! Ang pagpapalagay ay nangangailangan para mapunuan ang mga diwa na nakakuha ka at gumawa ng mga plano ng makapagbigay ng direkta at positibong impakto sa iyong buhay. 2. **Mga Strat	ipagmamalaki ang kapangyarihan ng pag-aakro at pagpapuri sa sarili. - Pagkatapos ng pag-aakro, pag-iisipan ang mga aral na natutunan at ang pagtatangka sa pagbabago. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Isalang samakatsa mga stratejiya na nakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan, tulad ng pagpapasaya sa sarili, pagpapuri sa pagsisikla b, at pagtatangka sa pagbabago. - Pagkatapos ng isang araw, pag-iisipan ang mga naging nakatuon at ang pagtatawanan sa mga di-naging nakatuon.	nagsasama sa pagkakaalaan. Ang pag-alok ng pananaw at pagpapuri sa sarili ay magbigay ng kapayapaan at pagkatatag. 3. **Pumuntasa Pag-iisa:** Inirerekomenda ang pagpapatuloy sa isang malikot na rutina o ritual na nagtutugon sa mga kailangan ng pamumuhay. Ang oryentasyon sa alam, lahat pa rin man nahihirapan, ay magbigay ng kaayusap at pagkatagip sa pagpapulihon. 4. **Hilingin ang Tulong:** Walang hamok na humingi ng tulong. Ang pagsasama sa mga taga-paggamit	**Pagsisilbi sa Pag-aaklas:** - Ayusin ang mga diina at rutina upang maging mas malinaw at maaari na ipinagpatuloy. - Subukang maging mas makatwiran at mapahintulutan sa paglilingkuran ng mga sarili at ng ibang tao. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Pagsasakop:** - Isalang-isang pagsasakop na nakatuwang at nangangailangan para sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng pagpapahintulutan, pagmamahal sa sarili, at pagpapakita ng kasiyahan. - Pagtatangkaan ang mga bagay na nagdadalang kasiyahan	iisipan at pagtuklasang mga pinagmulan ng problema at ang mga dahon nito. - Pag-usap sa mga tanyag na emosyonal at mental na kalusugan na nakatutulong sa pagkakaibigay ng pag-aaklat. 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang:** - Tuwing may pagdududa, ipagmamalaki ang kapangyarihan ng pagpapahintulutang at pagkatwiran sa sarili. - Subukin ang mga teknikal na tulong, tulad ng [Naloxone], para sa mga kalusugan na nakatuwing. 4. **Pagpapaunlad ng Buhay na	nakatuwang sa pagpapaunlad nito, subalit maging maaaring makipag-usap tungkol sa mga limitasyon at kaba. 3. **Pagpapahintulutang sa Pagbalik:** - **Naloxone (Naritro) na Pagpapasensya:** Ipakita ang paggamit ng naloxone bilang isang naritro na solusyon para sa mga kalusugan na pakiramdam. - **Mag-aari ng Sarili at Pagpapaunlad:** Tulungan ang mga kadet na maging makatuwang na may kontrol sa kanilang pag-aari at pagpapaunlad, subalit maging maaaring makipag-usap tungkol sa mga di-	sa mga nakararating na pakikipag-usap. - Maging makatuwiran at makasupport sa paglalakbay ng bawat individuong sa kanilang pagsisilbi at pagpapuri. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol, Pagpapuri at Pagtatangol:** - Ayusin at ipinagpatuloy ang mga makatuwiran at pag-aakro na teknika para sa pagsisilbi at pagpapuri. - Tulungan ang mga individuong maging mas malalaking makasupport sa sarili at sa ibang mananalit. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro at Pagsisilbi:** - Maging makatuwiran sa	**Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** Sumama ka sa mga sesyon at pagpapahintulutang na may kinalaman sa mga klinikal na pagpapah

eji para sa Pagpapulang: - **Pahintulutang-paghusay:** **Subukin ang mga teknika pagpapasigla, tuladng meditasyon, yoga, o simula ng isang nais na hiningа.** - **Pagpapakita ng Kasiyahan:** **Summa sa mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapalagay, katulad ng pag-aral ng isang	4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Makipagkaisa sa komuniteng pangkatwiran upang makapagbagi ng mga aral at kapangyarihan. - Pagkatapos ng mga pag-usap, pag-iisipan ang mga natut	ng kalusugan at ang pag-akses sa mga serbisyo ay napakapahintulutang sa pagpapulihon at pagbabago. 5. **Tugunan ang Mga Pakikiisa:** Identifikahin at alahan ang mga pakikiisa na nagsasama sa pagkakaalaan. Ang pag-alok ng pananaw at pagpap	at pagkakaibigat sa buhay, at subukang ipagpatuloy ang mga pagsasakop na ito sa araw-araw. 4. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutan:** - Tumutugon sa nararamdaman at pagkakaibigat sa buhay, at maging makatuw	Makapagbigay ng Pagkatwiran:** - Tanyag na pag-iinitio ng rutina at mga haba-habang pagpapahintulutang sa kalusugan. - Magkaroon ng malikim na mga takdang pananalapi at pagpapakita para sa pagbalik at pagkatwiran. 5	maaaring pananaw. 4. **Pagpapuri at Pagtutugto:** - **Identifikasyon ng Mga Paninidlan:** Tulungan ang mga kadet na identifisyn ang mga paninidlan at mga di-papatay na pakiramdam na nagdudala sa kanilang pagbalik.	pagpapahintulutan ng mga individuong na maging mas malaking katwiran at makasupport sa kanilang pagsisilbi at pagpapuri. - Ayusin ang mga pag-aakro para sa paglalakbay ng bawat individuong, at ipagpat	

bagong hobi, paglalakad sa alam, o pagkain ng malinuri. - **Pagpapaunlad ng Kalusugan: Maging mapagbigay ng panahon sa kalusugan at pagpapasaya ng mga tao sa iyong buhay. 3. **Mga Gabi-gabi para sa Pagbabago:** - **Pagsisilbing Panalapi:** Lumikha ng isang diwa o naisna pang yarih**							

an na lalagayin sa iyong diwa at pag-iisip. - **Pagpapakita ng Pakikihahain: Sum**							
# Wk 38: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 38) **Ang pagpapalakpakan sa pagbalik sa pag-aasik ay isang panahon upang ipinagpatuloy ang mga nakapag-initi sa pag-uugali at pagpapatao. Sa**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas (steps) upang makapag-	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkur	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kernelng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakaus	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakalimutan at naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelng framework na ito ay magdirigingsa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagkatagpuan sa kanilang paglalakba	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkur	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga makatuwiran at mga di-makatuwiran na aspekto ng kalusugan at pagbaki sa sarili.

week 38, ang fokus natin ay sa pagtutuyan at pagpapakita ng mga kabuuang pagkakaibigan at pagkakasama na nagbubukod sa pag-aasik. **## Mga Tangkay na Pag-unlad:** **1. **Pagsusuring mga Paghahandog:** *** - **Nakapag-isip na bakit ang mga bagay na ito ay nanghihinahanap sa iyong buhay?** - **Anon**	aral, makipag-usap, at makapagpabuti sa sarili. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Aking nararapat na magpasyat maging maluwal sa aking pag-aari. - Ako'y naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at ako'y makatwiran na may mga bakanteng oras at espacio para sa aking pagpapahintulutang sa sarili. 2. **Pakikipag-usap at Pakikipag-tuwing:** - Ako'y magbabakanteng magpakitang aking mga damdamin at isyu sa isang makatwiran na tatay/manlalakbay o kaibigan. - Ako'y	an ng mga mamahaling pag-aari at pagpapuri. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-aklat at Pag-iinitio:** - Identifikahin ang mga kahulugan at mga pakikipag-usap na nakatutulong sa iyong paglingkuran. - Sumulat ng isang mapanatiling diariong pagsasama para sa iyong pagpapuri, na nagtatanghol sa mga halaga at mga tiyak na pagkainip. 2. **Pagpapaunlad ng Pag-aari:** - Tuwing may pagdududa ka, umuulit at ipinagmamalaki ang iyong kapangyarihan upang	ap, pagpapakilala, at pagpapaunlad upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay habang nakatago sa pagkubra. ## Bagong Pag-iinitio: 1. **Pag-usapan at Pagpapahintulutang:** - Umaskul sa mga katuwiran at pagkakaibigan na magtanim ng aming pananagutan sa kalusugan natin. - Tanyag na pag-usapin ang mga diynamiko at pakiramdam na nagdudala sa pagkubra, at ipakita ang suportong komuniten g nakatago sa loob. 2. **Pagpapahintulutang sa Pag-unlad:** - Ayusin ang mga	y habang nagbabalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan at Pagsasama:** - Umawit ng kabuuan at pagsasama sa paglalakbay. - Tuwing may kailangan, mag-alok ka ng pagpapahintulutang at pagsusuport sa isa't isa. 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** - Tuloy-tuloy na pag-aaral at pagpapahintulutan upang malamang ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbalik. - Maging makatuwirang na makakapagbigay at makakapagpasa ng	mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniten g Suport:** - Umaskul sila sa kaligayahan at pakikipagkapasalitya. - Tuwing may kailangan ka ng tulong, may mga kababayan na nandito upang makapagbigay ng pagkakausap at pagsisilbi. 2. **Pahintulutan ang Pag-iisa:** - Nakakapagpasa-kaisa ang pag-iisa sa isang malubhang pagtutol. - Ang mga kaibigan at pamilya ay magpapasigla sa iyo na ang pag-iisa ay hindi	an, pagpapahintulutan, at pagbabago. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-akala at Pagpapahintulan:** - Pagkatwiran at pagpapuriay kabuuang proseso. Ako'y nakatuwiran na ang lahat ay may kakaibang pagkakasunod at nararapat na ipinagmamalaki. - Huwag mag-alala sa mga halaga o paksaan. Ang pagsasama natin ay para sa iyong kalusugan at pagbabago. 2. **Maging Nakatuwang na Pag-isa:** - Sumama ka sa amin sa isang makatuwa	- Tumutugunan sa mga miti at malinaw na ipinahayag ang mga pagkakaibigan sa pag-aalok ng kalusugan. 2. **Pagsisiklab ng Pagpapahintulutan:** - Maging makatuwirang samantala at naging makasigla sa mga pangangailangan ng pagpapahintulutan. - Pag-usapan ang mga rasyonal na pantas para sa pagpapahintulutan, tulad ng: "Ang aking kalusugan ay may prioridad." 3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Tulongin ang isa sa mga individuo na gumawa ng plano ng pagpapaunlad na personal na may mga natutuklasang takbo at mga pagsisiklab na makapagbigay ng katiyakan. - Pag-usapan ang mga alternatibong solusyon at pagtatangka sa mga di-mapagmalas na situasyong kalusugan. 4. **Pagpapahintulutang sa Komunidad:** - Maging makatuwirang katuwiran at pagkakaibigan sa isang pakikipagkapagkai

g mga pagsasama at pagkakaibigan ang nagtutulong sa iyong pagbalik? **2. **Pagpapakita ng Pagkakasama:**** **- Umawit o umalok sa mga kaibigan at pamilya na nakatuwang sa iyong pag-aasik.** **- Mag-usap at maging makatwiran sa mga bagay na nakakapagpabigay ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan.**	magpapatuloy sa pakikipag-usap at pagtuwing, at ako'y mananiniwala na ang aking mga salita ay may kakaibang kapangyarihan. 3. **Pag-unlad ng Pananaw:** - Ako'y maglalarong mga bagong pananaw sa aking kalusugan at pag-aari. - Ako'y makikipag-intindihin na ang aking kalusugan ay isang dinamiko at nakakapagbago, at ako'y mananiniwala na ang pagbabago ay posibleng maipahayag. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:** - Ako'y makikiscan at mag-adapt sa mga bagong strateji upang makapagpabuti sa sarili.	maging malusog at makatuwang. - Pagkaisip na ang iyong kalusugan ay isang pakikipag-samaran at ang iyong pagpapuri ay isang prosesu. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Subukin ng mga bagong teknas at pagpapuri, tulad ng meditasyon, yoga, o mga hiling na may katuwaan. - Pag-alala sa mga kabutihan ng kalusugan at pagkainip para maging mas malinaw ang iyong pananaw. 4. **Pagpapatulong at Pakikipag-samaran:** - Sumama sa grupong pangkatwiran o	makasama para magkaroon ng maaaring pagkakaibigan at pagkakasama na magtutulong sa isang anihon. - Ipakita ang mga nakatala na may mga kabaitan, pagpapahintulutang, at pagkakamit nang makapagbantay sa isa't isa. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil at Pagtuturong:** - Tuwing maaari, ipakita ang mga teknikal at emosyonal na pagtuturong upang matuguna n ang mga kalinangan at pagkubra. - Magkaroon ng mga sesyonal na pagpapaunlad para sa mga individuong nangangailangan ng tulong para sa pagpapahintulutan at	katwiran sa ibang mananalit. 3. **Pagpapahintulutang Kalusugan:** - Iwasang mag-alala at maging makasigurna may mga pagsasama at pagpapahintulutang. - Pagkatagpuan at pagpapahintulutan sa mga bagay na nakatutulong sa iyong kalusugan at kapayapaan. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Tumutugon at nagtatanggol sa mga kailangang pagsasama at pagpapahintulutang sa komunidad. - Maging katumbas na bahagi ng isang masunod-sunod na sistemang pangkatwiran.	permanenteng, at may pagkakasunod-sunod na pagpapakilala ng sarili. 3. **Pahintulutan ang Pagtutol:** - Ang pagtutol ay isang makapagpasa-kaisa at mapagbago ng proses. - Tuwing may pagtutol ka, ipagpatuloy mo ang pagpapakilala sa sarili at maghanap ng mga bagong rihon at pagkakasunod. 4. **Pahintulutan ang Pagbabago:** - Ang pagbabago ay isang napaka-mahal na proses, ngunit may kapangyarihan. - Tuwing nakakita ka ng bagong rihon, ipagpatuloy mo ang pagpapasigla sa sarili at	ng na pagpapahintulutan upang maging isang malaking komunidad ng pagsusuporte. - Ako'y makakapagbigay at nakakapagpatulong, at ang iyong kontribusyon ay mahalaga. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutan:** - Ang pagbalik sa kalusugan ay isang pera ng pagbabago. Ako'y makakapintuntahan at magtutugon sa iyong mga kailangan. - Mag-isa ka, magkaisa tayo, at maglilingkis a pagpapahintulutan na ang lahat ay maaaring magbago. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Ang kerne natin ay nagtatang	sa ng mga nakakapagbigay ng pagsuport

3. **Pagpapalaki ng Pagtuyan: - I-set ng mga maaaring mga tanyag na pag-iisip o paglaro upang matuguna n ang mga kailangan at desisyon sa buhay. - Subukin ang mga bagong hiwalay na hobby o pagkain na nakatutulong sa iyong pagpapalaki at pagtugon. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-**	- Ako'	komuniteng online upang makahanap ng kaibigan at pakikipag-samaran. - Basta't may pagkakaibigang pananalapi, magtuwang na ang iyong pagb	pagbantay sa kanilang mga diynamiko. 4. **Pagpapakilala sa Mga Sariling Pag-iinitio:** - Ayusin ang m	5. **Pagpapakita ng Pagmamahal:** - Iwasang maging nagsisilbilamang; pagmamahal at pakikipagkapayapaan ay dapat na may roon sa iyong mga interaks	maghanap ng mga bagong paraan upang makipagkaisa. 5. **Pahintulutan ang Pagpap	hol sa mga makatuwang na teknika para sa pagsusuport at pagpapuri. - Mag-usap tayo, maglilingki, at maging makatuwang na magb	

aasik: **- I-explore ang mga bagong forma ng pag-iisip at pag-uugali na nagbibigay ng kapayapaan at kalmado.** **- Subukin ang mga teknikal na hulupdaan, tulad ng medytasyon o yoga, upang maging mas malikot at mapagtingin.** **5. **Pagpapaunlad ng Pag**							
# Wk 39: Pagpapalakpakan sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniten	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa

Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 39) **## Panimulakan sa Pag-unlad ng Komunidad** **Ang paglalakbay sa pagbalik sa pag-aasik ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na tapang na proses. Sa Week 39 natin, nakatuon tayo sa pagpapalakpakan at pagbabago sa komunitang nasa tabi ng**	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernel ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuno sa pagpapaunlad, mga mananalakay, at mga pagsasakang pagsisikap upang maging mas malalakingtulong sa pagbalik at pagpapuri. ## Bagong Pag-iinitio: 1. **Pahintulutan ang Komunitenng Duka:** - Umaskulsila sa mga pamamagi	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernel ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuno sa komunitenng ito upang maging mas malinaw ang proseso ng pagbalik, at maging mas makatwiran ang mga tulong na inihahain sa mga sumasapag. ## Bagong Pagpapakilala at Pag-aakro: 1. **Pagsasalinay:** - Pagkatapo	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernel na ito ay may pagtutuwang upang: 1. **Maging makatuwang:** Ayusin ang mga bagay na kailangan para sa pagbabago, tulad ng pag-iwanan ng maling paniniwala at patikabang pagsisikap. 2. **Sumunod sa pagpapuri:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasaya sa kapwa, na	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernel na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging matatag sa paglalakbay sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernel ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuno sa pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (Onboarding) 1. **Pag-	g Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernel na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa ibang tao, at nagbibigay ng makatuwiran at mapagpapatulong na pamamagitan ng mga modulo at pagsasapaan na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng	Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas (steps) upang makapag-aral, makipag-usap, at makapagpabuti sa sarili. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakiki-akto:** Pagkatapos ng pag-intindihan ng mga konsepto, umalis ka at gawin ang mga kahilingan mo sa buhay mo. Ang pagpapasaya at kaligayahan ay may katwiran at makatuwing. 2. **Pagpapaunlad:** Lumusot sa mga bagong kabuuan at pagkakapag-adapt sa magbago na siklam ng buhay. Magbigay ng oryentasyon sa sarili at pagpapasaya sa mga bagong naunang pagkakaibigan. 3. **Pagpapa-alala:** Iwasang maging nakatuwiran sa sarili. Pakikipag-usap sa kabuuan at makipag-tawanan sa mga nararamdaman.

isang mahusay na pagbalik. ### Mga Tangkas na Pag-unlad: 1. **Pagsisilbing Gabay sa Kalusugan: - **Tumutulong sa mga mamahalin g makapagpasa-kaisa upang maging kabalintan at makapagbigay ng suport sa isa't isa.** - **Paghahanap at pagtuklas ng mga helpline at zasenya para**	tan na makakapagbigay ng kaliningan at pagsasaka sa pagpapuri. - Tuwing may kailangan, ay mag-alok ang mga kaibigan, pamilya, o kapartiyang nakatutulong. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Tanyag na pag-usap sa isang makatuwang at malikot na ambiens. - Maging makatuwang sa mga tanyag na tanim ng pagpapuri, tulad ng pagmamahal sa sarili, pagpapasaya, at pagtuturuan sa mga nakararating. 3. **Pagsisikap at Pagtatanghol:** - Umalok sa mga aktividad na nagpapatulong sa pagpapuri, tulad ng	s ng pag-usapan at pagtatanon, maging masaya ang mga sumasapag na makipag-usap sa kanilang mga eksperyensya at mga pagkakaibigan sa komunitenig ito. 2. **Pagpapaunlad ng Katuwiran:** - Tuwing may mga bagong sumasapag, ipagpatuloy ang pagpapahintulutang upang makipag-usap at maging mas malinaw ang kanilang pagtatakda sa pagbalik. 3. **Pagsisilbi ng Mga Tulong:** - Ayusin ang mga tulong na pangkatwiran, tulad ng [naloxone] (isang antabuto para sa odyas) at ibang kapangyarihan na	naghahanap ng kaligayahan at makatwiran sa buhay. 3. **Tugunan ang mga kailangan:** Ayusin at pagsisikapin ang mga pamamagitan para sa pagbabalik sa kalusugan, tulad ng mga terapya, suporta sa pamilya, at pagpapakilala sa mga makatuwang na pagsisikap. 4. **Bantayan at pag-alala:** Tulongin ang isa't isa sa pagpapatuloy ng pagbabago at pagbalik sa kalusugan, at ipagpatuloy ang suporta habang nagdidirigsila sa kanilang paglalakbay. Ang mga modulo at pagsisikap sa kerne na ito ay	pagbalik sa kalusugan ay isang proseso at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapakilala. - Aking sarili, ako'y naghahanap ng tulong at pagkatwiran. 2. **Magkaisa:** - Sumama ka sa komunitenig naghahanap ng pagbalik at puri. Ang pagkakaibigang pagtutuwang at pagpapasuport ay malaking tulong sa paglalakbay mo. - Tuwing may kailangan o karaniwang tanim na pag-iisa, mag-ingat na may mga kaibigan at pamilya na nakapagpapatulong sa iyong pagbalik. 3.	usap sa Kalusugan:** Umakat sa pagsasama at pag-uugali, mag-usap kayo sa isang makatuwiran na pamamagitan ng isang malingkuriang pagpapahintulutang. 2. **Pag-set ng Mga Tiyakna (Beliefs):** Idolora ang mga diwa at prinsipyo na nagtatangka magbigayng pagsisikap at pagpapasigla sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pag-aakro sa Komunidad:** Sumama sa kabuuanng komunitenig pangkatwiran at makilalaang mga kaibigan na nakatuwiran sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:**	Kalusugan:** - Anunsyuhin sa sarili ang mga bagay na nararamdaman at inaasahan. - Tanyag na pagsisikapupang maipahintulutang ang sarili sa pag-aalinlangan at pagpapuri. 2. **Pagsusuri ng Mga Pananaw:** - Eksplorahin at talakayin ang mga pinagmulan ng mga isyu sa kalusugan. - Pag-iisipan ang mga bagay na nakatutulong at malalim na pagpapahintulutan sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagsasapaan at Pagpapaunlad:** - Humantangin ng kabuuan at pagsasapaan na mapagpap	Tumutulong ang pagpapasaya sa pagpapahintulutang isang mas malinaw na perspektiba. 4. **Pagpapa-aral:** Aral ang mga aral na nakamit sa buhay at sa pagbalik sa kalusugan. Maging makatuwing sa mga bagong pagkakaibigan at pagkakapag-usap. 5. **Pagpapahintulutang Sa Pagsasama:** Tumutulong ang komuniteng ito sa pagpapahintulutang mga kaibigan at pamilya. Pakikipag-usap, maging makatuwing, at maging makasupport sa isa't isa. 6. **Pagpapa-alala sa Kalusugan:** Iwasang malimut

sa kalusugan mental at emosyonal. **2. **Pagpapakita ng Pagmamahala:**** **- Mula sa pagsisilbing gawing komunal na nagbibigay ng pagkain o pag-aari, hanggang sa paglilingkod sa mga nakatira sa tabi.** **- Nakatutulong sa pagpapaliwanag at pagpapakita ng pagmamahala sa pagsasama at pagtatanggol sa kalus	medytasyon, yoga, o mga kaibigan na grupong pangkatwiran. - Tanyag na pag-usap sa mga di-panahon at malubhang isyu na nakakapangyarihan sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Pagtuturuan at pagpapurisa mga teknikal na skol, tulad ng pamumuno sa sarili, pagpapahintulutang, at pagpapaganda. - Maging makatuwang sa mga kreatibong paraan upang maging mas malalaking tulong sa sar	nakatutulong sa pagpapulihin ng kalusugan. 4. **Pag-aakro sa Mga Modulo:** - I-implement e ang mga modulo ng pagsasalinay, pagpapaunlad, at pagtatakda sa komuniteng ito para sa mga sumasapag na naghahanap ng pagbalik at pagpapuri. 5. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Maging mas malinaw ang mga sumasapag sa kanilang mga pagkakaibigan at pagtatakda, at ipagpatuloy ang pag-aakro sa mga tulong na pangkatwiran. 6	nakatwiran at may pagtugon sa mga kahilingan ng bago na bakanteng pagbalik sa kalusugan. Ang mga individuong makakapag-aksyon at maging makatuwang sa kanilang pagbabago, lalo na kung may suporta at komuniteng pangkatwiran ang nandito para sa kanila.	**Oryentasyon at Pag-aaral:** - Subukin ang mga bagay na nakasulat at nakakapagpapahintulutang sa iyong paglalakbay. - Makita ang mga nakasubkay na tulong, mga aral, at mga pagkakaibigang pagtutuwang na nandito upang makapag-alala sa iyong pagbalik. 4. **Pagsisiklab at Pagpapuri:** - Tuwing may pagdududa o kalimutan, alamin ang mga bagay na nakasulat at ipinagmamalaki ng komuniteng ito. - Ang pagsisiklab sa sarili at	Ikot sa mga modulo at workshop upang matutunan at maging mahusay sa mga teknikal na skul, tulad ng pagpapahintulutang, pagpapakapay, at pagpapalagay sa sarili. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-iinitor:** Maglaksang isang personal na diwa at sistemang pagsisikapara sa pagbalik sa kalusugan. ## Mga Leksyon at Aktividad 1. **Pahintulutan at Pakayin (Encouragement and Validation):** - "Ang iyong paglilingkuran ay nakatutulong sa aking pagbalik sa kal	atulong sa pagpapahintulutang. - Ikot ang mga modulo at aktividaden na nagbibigay ng makatuwiran at pagkakaibigan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Pag-aral at pag-implement a sa mga teknik para sa pagpapangyarihan sa sarili at pagpapuri. - Nagbubukod sa mga alternatifong pagsasapaan at pagpapuri. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Tumutulong sa isang ibang tao, at naghahanap ng pagkakaibigan sa komuniteng pangkatwiran. - B	

ugan natin. 3. **Pag-alala sa Kalusugan Mental: - Pagpapaunlad ng mga riyal na konversasyong nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng emosyon. - Pagtuklas ng mga teknika para sa pagpapalimutan at pagpapaganda ng kalulwa. 4. **Pag-unlad ng Kalusugan Emosyonal**							

: - Mula sa pagpapaunlad ng pag-iintindihin sa isa't isa, hanggang sa pagtuwing-tuwing na pagbabago ng mga pagsasamanatin. - Pagpapakita ng pagmamahala at pagpapasigla sa mga emosyonal na kalit-kalit na nar							
# Week 40: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **## Pagsisilbing Kerne**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng

ng Pulang (Recovery Kernel) **Ang Kerneng Pulang ay isang komprehensibong kadugangan na nagtutugon sa pag-aakro sa pulang at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagpapatulong sa mga individuo na nasa peryodiko ng pulang na magiing mas mabuti at makapagpatulong sa sarilinilang pagpapulang.**	komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:** - Umakat sa sarili at sa ibang mga mananandat na ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso, at walang masama sa pag-iwan ng kanilang kapangyarihan.	komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskul sila sa kaligayahan at pakikipagkapasalitya. - Ipakita ang pagmamahal at pagtutugon sa iyong kuwento.	komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga pagkakabuti sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw Bago mo gamitin ang Recovery Kernel, subukan mong: 1. **Pag-introsyuro sa Sarili:** Nakapag-iisa ka? Anong mga bagay na kinakatako t o nakakapagpabigat sa iyong kalusugan	komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglalakbay ng mga mananalinang pag-aalok sa kalusugan, upang maging mas malubhang at mapagbigay ng pagkakaunlahan. ## Bagong Pagbaki para sa Sarili: 1. **Identifikasyon:** Unahin, ipakilalaang mga sariling pagdududa at pag-aalok sa kalusugan. Anong nangyari sa iyo? Ano ang nakatuturan at nararamdaman mo?	komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsisiklab sa mga nararapat na nakatagpong kailangan ng kapayapaan at katwiran. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Sumamaka sa kabuuang mga mamahaling at nakatutulong na individuong	komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakiki-usap:** Umawit ng isang maipagmamalaki at mapagbigay-ng-pagsasapaan na pagsusuri sa mga kahilingan at pag-iisang indibidwal. 2. **Pahintulutan ang Kaligayaha	pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalim na pagdududa, pag-iisa, at pagkakamali sa paglilingkod sa sarili. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskul sila sa kaligayahan at pakikipagkapasalitya. - Tuwing may kailangan ka, may mga tatay at manlalakbay na nakatutulong sa iyo. 2. **Pagsisiklab sa Pag-iisa:** - Nakapagtatayong mga grupong pangkatwiran sa pagbalik sa kalusugan sa iyong aral o komunidad. - Magpakita ka at maging makipagkaisa sa mga sesyon at pagpapaunlad. 3. **Pag-iisa at Pagpapahintulutang:** - Tuwing may pagdududa ka, umuugali ang pag-iisa mo at humingi ng tulong. - May mga linangin na nararapat mong ipagpatuloy ang paglilingkod sa sarili, ngunit hindi naman isama ang iyong kalusugan.

### 1. Pag-akro sa Pulang: - **Identifikasyon: Tanon ang mga pagsisiklab at mga dahon ng pulang na nakatira sa iyo. Anong nara mdaman mo? Anong nang yari sa iyong buhay na nagpapatulong sa pagkaka-pulang? - **Refleksyon:** Lumakad sa isang malikas na peryodiko ng oras, at	- Pakitang aming lahat ay may kapangyarihan at karapatang magpasya para sa sarili. 2. **Pagsisiklab ng Komunitang Suport:** - Umalok sa isang positibong at makipag-usap na komunitang na magtutugon sa mga kailangan ng pagpapuri at pagsisiklab. - Pakitang ang pag-iwan ng kapangyarihan ay isang kolaboratiba, at ang suporta ng isa't isa ay napakapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - Talakayin at ipinagmulan ng mga makabag-bagay na teknikas	- Ayusin ang mga bagay na nakakapagpabigay ng kasiyahan at kapayapaan. 2. **Pag-iisa at Pagpapahintulutang:** - Tanyag na ipinagbigay ang pagkakamali at ang pagtatanga ka nito. - Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasigla sa kapayapaan. - Maging makatuwiran at maaaring mag-usap ng mga pagkakamali. 3. **Pag-aksyon at Pagbabago:** - Umakit sa pagbabago at pagkatwiran. - Ipatuloy ang mga halaga at mga aral na nakamutya a sa panahon. - Maging proaktif sa pagpapau	? Sumunod sa mga paano ng pagpapahintulutang sa sarili at maging makasama sa iyong paglalakbay. 2. **Mag-usap sa Komunidad:** Ang pag-usap ay isang makatwiran na pagsisiklab. Subukan mong humingi ng tulong sa mga taong nakatuwiran, may pagkakaibigang pagtutuwang, at nandito upang suportahan ka. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Ang pagbalik sa kalusugan ay isang proseso. Subukan mong makapag-aral at magpasang mga teknikal na abilidades na makakatulong sa iyong pagpapuri, tulad ng	2. **Pagsisikap na Pagbago:** * Tanyag na pagsisikapin ang mga bagong panahon at pag-iisip na maging mas malubhang na sarili. Paano makakapagbago ka, lalo na sa mga rutina at pagsasama? 3. **Hiling ng Gabay:** Hilingin ang tulong sa mga taga-pangkatwiran o profesional ng kalusugan na may alam at nakatutunan sa paglalakbay sa pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapuri at Pagtuturuan:** Tumutulong ang komunitang ito sa pagpapuri sa sarili, pagtuturuan, at pagpapahintulutan ng mga	naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. - Tuwing may kailangan ka, may mga tatay at manlalakbay na nakatago para sa iyo sa komunitang ito. 2. **Pagsisiklab sa Pagpapuri:** - Ang pagpapuriay isang makatuwang na alat upang maging mas malalaking at mas matapang. - Tulisin ang mga diwa at mga pagkakaibigan na nagtutulong sa iyo para makapagpasa-akala at makapagbigay ng kasipagan. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Pagkatapos ng pagbalik, maging atento sa mga	n:** Tuwing may pagdududa o pagkakamali, ipakita ang pagmamahal at pagpapasigla upang matutunan ang kabuuan at kaligayahan sa buhay. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol (Bluprint):** Ayusin at ipinagpatuloy ang mga makatuwing pagkakasunod-sunod na nagtatangka magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa pagbago at pagpapaunlad. 4. **Pag-aksyon sa Pagkatwiran:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at sa ibang tao na may mga makatuwing pagtutol at pagpapahintulutang para sa	4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - Tuwing may pagkakamali ka, huwag mag-alala. May mga bagay na nakakapagpapatawa at nakakapagpasa ng pakiramdam ng kaligayahan. - Subukin ang mga teknikang panlitan at pagpapahintulutang na ipinagkakaibigan sa iyo ng iyong pangkatwiran. 5. **Pag-unlad at Pagbaki sa Sarili:** - Tuwing nakap

ipinagmamalaki ang mga nakaraman daman at napakita ng pulang. **### 2. Pagtuklas sa Kalusugan:** - **Pag-iisa:** Isipin ang mga bagay na nagpapahalaga ng pagpapula ng sa iyong kalusugan. Ang pag-iisa ay isang potensyal na pagsisiklab upang makita ang mga di-pakikisa. - **Pagpapatawa:** Nakakita	para sa pagpapuri, tulad ng pagpapakilala sa emosyon, pagpapahintulutang sa sarili, at pagpapalagay ng positibong pananaw. - Magkaisa-isa't isa pang alinman at pagtuklas ng mga nakararating na stratejiya para sa pagbalik. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Sambahin:** - Pag-alala sa mga di-mapagbabago at mapagbago ng pananaw, at ang pagpapasaya sa pag	nlad at pagpapaganda ng kalusugan. 4. **Pagpapakapayapaan at Pagbabalik sa Kalusugan:** - Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasigla. - Umalok sa mga bagay na nakatutulong sa kapayapaan at kaligayahan. - Maging makatuwiran at maaaring mag-usap ng mga pagkakamali at malalim na emosyon. 5. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang	mindfulness, koping mekanismoy, at pananaw sa sarili. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkainin:** Ang pagkaininay isang pangunahing aspekto ng kalusugan. Subukan mong mag-alala sa mga pagkain na makapagbigay ng energia at nutrisyon, at maging makasama sa iyong pagpapaunlad. 5. **Pagpapakita ng Pagtutuwang:** Anong mga bagay na nakatutulong sa iyo noong panahon? Subukan mong patuloy	laging nais na pagkainin. Nakakapagbigay ng aming pananalapi at pagsusuport sa isa't isa. 5. **Maguing Malubhang Na Sarili:** Pagkatapos ng paglalakbay, ipagpatuloy ang mga bagong pag-iisip at paggawang. Maging malubhang na sarili ay isang kontinuona proses, at ang komunitenig ito ay tumutulong sa isa't isa para maging mas makatwiran at mapagbigay ng pagkakaunlahan. ## Gabay	bagay na nagtutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan. - Iwasang gawing may negatibong impakto sa iyong pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Tutodin ang mga teknik na nagtutulong sa iyo maging mas malalaking at mas matapang, tulad ng pagpapahintulutan, pagpapasaya, at pagpapakita ng kasiyahan. - Uunahin ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pag-unlad at gawing habon ang mga ito sa	mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 5. **Pagpapaunlad ng Mga Pagkain at Lahi (Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR):** Talakayin at ipagpatuloy ang pag-unlad ng mga pagkain at lahi na nagtatangka magbigay ng direktatulong sa pagbago ng sistema. 6. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Tumutulong sa isang karaniwang pagpap	

ka ba ng mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapulang? Magpapatawa ka at ipinagmamalaki ang mga positibong nararamdaman. ### 3. Pagtuguna n sa Sarili: - **Pagpapasaya: Anong mga aktividad o hiway na nakatutulong sa iyong pagpapasaya at kaligayahan? Subukin mo magi ng mas malikot at nagmamala**							

ki sa mga bagay na nasa kontrol mo. - **Pagsisilbing Komunidad: Suma ma ka sa mga pulang-pulang na grupong nakatago sa komunitang ikaw. Ang pagpapasaya at pagpapul**							

Pagkakaibigang Panahon: 10. Suportang Pag-aasikasa ng Alinmang Suplemento:

- Methylfolate □
- B12 □
- Mg □
- Theanine □
- Tyrosine (Warrior) □
- Ibang [mga] _____

Napakapagpasiya sa mga sesyon ng paglatihan sa 10th mesyano: _____ Bukas na rata-rata ng pagdormi: _____ oras May bakanteng kalusugan o malaking stresor: _____

Ang pinakabigat na pagkakaibigan nito ay:

_____

Buwan 11: Redesign sa Kalikasan

Ang pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang na makapagbantay sa sarili ay nakatutlong sa pag-iisa at pagpapakita ng mga bagay na nangangailangan ng pagbabago. Sa buwan na ito, magpapatuloy tayo sa proses ng pag-unlad personal na nagkaka-impaktong sa iyong kalusugan at kaligayahan. Ang tema natin ngayon ay "Redesign sa Kalikasan" - isang pagtuturong upang matuklasan at magpasa ang mga bagay na nakatutlakan ng iyong pag-aaklat sa mga makabagay na may kakaibang epekto sa iyong buhay.

Mga Pag-aaklat:

1. **Pahintulutan sa Kalikasan:**
   - Isipin ang mga bagay na nakatutlakan ng iyong pag-aaklat sa kalikasan. Mayroong mga makabagay na, tulad ng kabuuan ng isang wika, malalim na pag-iisip, o mga rutina na naghahanap ng pagbabago?

2. **Identifikasyon ng Mga Alternatibong Kalikasan:**
   - Sa halip na maging natatag sa mga nakararamdaman, subukan mong isipin at pindihin ang mga bagay na maaari mong gawin o hayop na makakapagbigay ng mas positibong epekto sa iyong buhay.

3. **Pag-iinitorida ng Mga Bagay na Nakatutlakan:**
   - Lumikha ang isang listang mga bagay na nakatutlakan ng iyong pag-aaklat at piliin ang mga pinagmulan nito. Anong oras, lugar, o situasyong nagpapatuloy sa iyong mga nakararamdaman?

4. **Redesign at Pagbabago:**
   - Para sa mga bagay na nakatutlakan, subukan mong mag-iisip ng mga alternatibong solusyon.

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	# Pag-aalinlangan	**Craving**	## Recovery Kernel:	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisa ng lingo ay isang pangkasong pamamagitan na nagt	Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararapat mong makilala sa paglalakbay mo sa pagpapulupot	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangang kinakailangan para sa pagluta	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay kabuuan ng kalusugan	Ang pag-aalinlangan ay isang malikot na tamang emosyon na maaaring makapag-impak sa mga bagay na may	Ang *craving* ay isang intens na pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasama sa mga taong nakalim	Ang Kerneng Pagbanggil sa Pagpapulihon Ang Recovery Kernel ay isang komunit eng-pagsusuport na kerangk	Ang mga nota ito ay nakatago sa buong proses ng Recovery Kernel upang makapagbigay ng palaging malinaw at maipahayag na impormasyon sa mga tatayang nagdudala. Siguradong ipinag-usapan ang lahat ng konsepto at

utugon sa mga tunay na kalusugan at kaligayahan ng isang tatay na komuniteng. Ito ay isang oryentadong kaibigan na nagbibigay-puso, pagpapasaya, at pagkakaibigan sa lahat ng nag-aaplyo.

Mga Pagkakaibigan ng Lingo:

1. **Pagsasalita at pagbabalik sa kalusugan. Siya ay nagtatatas ng iyong pasyensya, nakatutulong sa iyo na matugunan ang mga kailangan at pag-iisang sarili.

Magaing at positibong panahanaw sa buhay ay isang potensyal na alat upang makapagpatuloy sa paglalakbay ng pagpapulupot. Nakatutulong ito sa iyo na matugunan ang mga tantrum at pagdududa, at maging masipag sa pagpapaunlad.

Nang mga pagkakaibigan at pagbabago. Sa kerneng pagpapulihin natin, nakatutunang makilala at mapahusay ang iyong energiya para maging mas malalaking tulong sa iyong pagbubukod sa kasalipan at pag-aam.

1. **Identifikahin ang iyong mga sumberng energiya:** Anong mga bagay o aktividades na nagbibigay sa iyo ng energiya? Isang malubhang pagbasa, paglalakad sa gabi, natin. Sa konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pamamagitan upang:

1. **Ibahin ang ating panahanaw at pakikipag-usap.** Pag-iwanan sa pag-aaral ay nagbibigay ng oras upang maging mas malinaw at mas maaaring makapag-usap sa mga isyu na nakakapag-hinihiin sa ating pagpapulupot.
2. **Ibigay ng kapayapaan sa isip.** Nakakatkakaibang o di-naririga ng signo. Ito ay isang normal na reaksyon sa mga nakalaan at pagkakaalaman, ngunit kapag naging sobrang kasama at madaling makapag-damdamin, ito ay puwedeng maging isang problema.

Ang mga indikator ng pag-aalinlangan ay maaaring naisipin bilang:

1. **Kabao ligaw na pakiramdaman:** Naririnig ka ng malalim na kagipitautang magpa-aral ng kanilang pag-aari at pag-uugali sa pagkain. Ito ay isang normal na reaksyon sa pagkakaibigan ng kaisip at emosyon, pero kapag nagbago ang dinamika nito at maging malalaki at takot-pagsasala, nakakapagpatuloy ng mga mahirap na konsekuensya sa kalusugan at kalidad ng buhay.

Maaaring patuloy na manatiling *craving* kapag hindi ito napag-alala at a para sa pagfacilitate ng pagpapulihon. Itong nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsusuport upang matugunan ang kanilang pagkakabahin at pagpapulihon.

Ang Mga Pangkasadya:

1. **Pag-acknowledge:** Upatin ang mga kasalanan at mga kaligayahan ng isang tatay na nakatago sa naratif ng pagpapulihon.
2. **Pagpapaunlad:** Ika-build ang kasiyahpaso para maging mas malinaw ang pagtatanon at pagpapakita ng kabuuan.

Huwag mangyari:

* **Hindi dapat awan pagsasabi.** Ang mga nota ay nakatago upang makapagbigay ng pandamaan at pagkakausap sa komuniteng natin.
* **Hindi dapat gamitin bilang tamang aral.** Ang Recovery Kernel ay isang kerama at ang mga nota ay maaaripang may kabuuan na kailangan ng personal na interpretasyon at aplikasyun.
* **Iwasin ang pag-iintindihin sa litral na sensyong lahat ng salita.** Ang mga nota ay nakasulat para maging makatuwang at maipahayag sa maraming bago at matatag na pagsasabi.

Pagbasa: Mula sa mga tuwing pagkain hanggang sa gabi na panahon, ang pagusap at pagbasa ay mga papalaking kaligayahan at pagka-isang pamilya at kaibigan.

2. **Aktivasyon at Paglalakad:** Sumama sa mga kasamahang maglakad o maglaksing sa magkaroon ka ng malalim na pag-iisa o negatibong mga pakiramdam, maaaring gawin ang mga ikot na ito:

1. **Talakayin ang iyong mga pakiramdam:** Lumikha ng isang diwa-diwa o pagsusuri para sa iyong mga pakiramdam at pinagmulan nito.
2. **Huwag mangyari sa pag-iisa:** Umapla, umuwi, o magkaroon ng kaibigan na makikita mo para mag-usap.
3. **Gawin ang pag-aaral ng isang pagkakaibigan na napakapagpapasaya, o ang pagtuwing sa isang pinagmulan na mahusay?** Naging mas maaaring makilala at maging malinaw ang mga bagay na nagbibigay sa iyo ng positibong energiya.

2. **Pag-alala sa kalusugan at pagkain:** Ang energiya ay nakatutunang patuloy na nagsisimula sa aming kalusugan at pagkain. Subalit, hindi uwa ang pag-iwanan sa mga nababag-bag na pakirami at narrativa, na nagbibigay ng kapayapaan sa isip at madadala sa mas malinaw na pag-iintindihin ng sarili.
3. **Ipasuplin ang kagandahan ng kalusugan.** Ang mga oras ng pag-iwanan ay nakakapag-aayos ng ating siklo ng pulupot at pagsisikap, na naghahangad sa mas malingas na pagpapulupot.
4. **Ibahin ang ating pakikipag-usap sa** n sa dila, matatakot na damdamin sa buong katawan, o madaling makapag-damdamin ng pag-iisa.
2. **Mabigat na pag-iisip at pag-aalinlangan:** May mga malalim na pakiramdaman ng pag-iisip, kasama ang mga nakakawala ng panana gut na isyu at mas malalim na pag-aalinlangan.
3. **Pag-iisa at pag-ingat sa sarili:** Nakikita mo ang mga bagay sa ibang oras na naririnigka nang di natin inaasahang. Ang mga solusyon sa pagkakaibigan ng craving ay nakatuon sa pagpapatawa, pagpapakilala, at pagpapaunlading mga makapagbigay ng suport at pagsisikap para sa pag-uugali sa pagkain.

an at pagkaturuan sa kabuuan ng isang makatuwang at malinaw na diyalog.
3. **Pagsuport:** Ayusin ang mga sari-sari ng pagsusuport, pagpapakilala, at pagpapahayag para sa pagkatulad at pagpapuri.
4. **Pagpapaunlading Mga Strateji ya:** Talakayin at ipinagpatuloy ang mga bagong pananalapi at solusyon para sa pagkakaibigan at pagpapulihon.
5. **Pagsisiklab:** Iwasang

gabi. Ang paglalakad sa gabi ay maaaring tumutugon sa pagpapagupit ng kalusugan at pagkakausap sa mga isyu. 3. **Pagpapa-creative:** Gawin ang panahon para sa mga hiway na aktividad, tulad ng pagsulat, pagtatanim, o paglalaro ng musika. Ang kreativida ang mga aktividad na nagpapasaya:** Maglakad sa tabi ng paggabi, lumitaw sa alamid, o gawing isang hobbi na nakatutulong sa iyong kaligayahan. 4. **Iwasang mag-alala:** Pagkaing masang bituin at pagpatuloy sa rutina ng pagpapasaya. 5. **Hilingin ang tulong:** * Araw-araw, may mga bagay na hindi mo maaaring gawin o makatwiran lang. Sa halip, hilingin ang tulong sa mga kaibiga lamang ang mga pagkaing nagbibigay ng energiya; ang pag-alala sa iyong kalusugan at welnessdin naman ay mas malaking papakilala sa tuwa at enerhiya. 3. **Pagpapasaya at pagpapahinga:** Nakikitana ang mga bagay na nagbibigay ng pagpasaya, tulad ng pag-iwan ng oras para sa sarili, maging nakatutulong sa ibang tao, o maging natatagpuan sa isang hobbi, ay nagsisisarili.** Sa pag-iwanan, makakapag-introspeksya tayo, at magkaka-pansinkung may mga bagay pa na kailangang isusulong o i-resolve.

Tip: Nakakapagbago ng buhay ang pag-iwanan sa pag-aaral. Subalit, tulad sa lahat ng bagay sa pulupot, ang kabuuan ay nasa pagpapasigla at pagtuturuan. Bumalik sa mga natutunan at maging makatwiran sa sarili ay napakapahintulutang. may kakaibang matwiran, at nakakapagpasaka ng malalimna pag-ingat sa sarili. 4. **Mabigat na pag-iinito pag-ingat:** Nakikitamo ang mga bagay na naririnigka nang may kakaibang matwiran, at nakakapagpasaka ng malalimna pag-ingat sa sarili. 5. **Pagbabago sa pag-uugali:** * May pagbago sa iyong oras ng pag-uugali, tulad ng paglalaan ng oras sa pag-iisip o magkakahinay-hinay na interaksyon sa kaligayahan at pagsasalamat na nagpapatuloy ng pagpapulihon at pagbabago.

Huwag mag-alala kung may mga bagay ka na hindi mo maintindihan. Ang importante ay maging makapag-usap, makasiguro, at makapagpalatahimik sa sarili at sa ibang tao.

d ay nagbibigay-libertad at pagkakaibigan. 4. **Pagpapasaya at Pagpapalagay:** Nakakapagbigay ng oryentasyon sa pagpapasaya at pagpapalagay ang mga kabutihan at pagkakasiyahan na nakatago sa araw-araw. 5. **Pagsusuring Kalusugan:** lwas	n, pamilya, o profesional na tutol.	mula rin ng energiya. Subalit, ang pagpapasaya ay hindi lamang para sa panahon na nasa kinaiipon; ang pagpapahinga at pagpapakilala sa sarili ay malaking kapakitaan upang lumaban sa mga kasinungalingan at makapagpatuloy ng mas malalaking enerhiya. 4. **Pag-iwan ng oras	ibang mga tao. 6. **Mabigat na pakiramdaman ng kasiyahan o kaligayahan:** Nakakaramdaman ka ng malalim na pakiramdaman ng kaligayahan o kas

ang mali mutin ang pag-aaking at pag-iisa. Ang pagtatanong sa sarili at pagpapasya ay magbigay ng kapayapaan at pagkatatag.							
# Wk 41: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Kalusugan **Ang Week 41 ay nakatutuna ng magkaroong intensibong pag-aaral at pagpapalakpakan para**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahi	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Panlapi Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutan na may tiyak na pangkalusugan para sa mga nakatagpong kalusugan mental at/o naruhang pag-aaring sarili. Ang kerne	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang

sa mga naaaring pagbalik sa kalusugan. Ito ay isang krimen na napapahintulutang maging masigla at mapagtingin, nguni t may mga rihio at pagkakaibigan na nakatutulong sa pagpapalakpakan at pagbabago. **## Mga Pag-aari at Pagpapakilala:** **1. **Pahintulutan ang sarili na maging makapag-ingat:**	ntulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakilala sa sarili, at pagtatanggol sa mga bagay na nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpapatuloy: 1. **Pag-acknowledge at Pag-iinitio:** - Aksepta ang nangyari at ipakita ang pagmamahal sa sarili. - Tanyag na pagsisiklab na may pagkakaibigan at tulong ang nandito para sa iyo. 2. **Pagpapahintulutang at Pagpapaunlad:** - Umalok sa mga makatuwing na pamamagi	Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang maling pagsasalamat o pagkamali. Ibatay ang mga emosyon at ipakita ang pag-iisip na nakapagpabuta sa pagkakamali. 2. **Pagpapahintulutang:** Humingi ng tulong sa kalusugan mental at/o fisikal. Makipag-usap kay isang terapista, konsyeler, o	Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa buhay na maaaring masama o mapansaman. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa isang malingkon at makasuppport na pamamagitan upang ipakita ang pagpapahalaga sa iyong kalusugan at kaligtasan. 2. **Tulong sa Pag-aalme: ** Subukin ang mga teknikal na tulong, tulad ng pagtatawanan, pagpapasya, o pagpapahintulutang sa pamamagi	ng framework na ito ay nagtutugon sa mga bisita na: 1. **Pakikipag-usap:** Sumama sa mga sesyon at pagpapahintulutan para makipag-usap, maging nakatuwiran, at makilahok sa pagpapaunlad ng sarili. 2. **Pag-aakro sa Pagkain:** Ika'y nagbibigay ng impormasyon at pagkain na may tulong upang subukin ang mga bagong rutina sa pagkain para sa kalusugan mental. 3. **Pagsisilbi ng Apoy:** Ayusin ang mga kabuuan at pagsisilbing apoy para sa lahat ng bisita, agad na may kailangan ng tulong. 4. **Pag-	Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagkatwiran, pagpapaunlad, at pagpapasaya. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Kalusugan:** - Aking makapag-alok sa aking sarili upang matuklasan at maging nakatuwiran sa aking kalusugan. - Ako'y magpapaunlad ng mga positibong haba at pagpapuri sa buhay ko, at maging malubhang makatwiran sa aking mga kailangan. 2. **Pagsisiklab sa Komunidad:** - Ako'y	Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalakiang pagtutuwang upang lumakaduli. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pahintulutan ang Komunitenng Suport:** - Umaskulahin ang mga kaibigan at pamilya na maging suporta at makapag-alok ng pagkakataon para sa pagbalik. - Tuwing may pagkakamali, subukan mong makipag-usap sa isang malapang at direkta banta. 2. **Pahintulutan ang	kalusugan. ## Bagong Pagbabago at Pagsisiklab: 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin ang pag-acknowledge na may problema at ang pag-asay na nakakapagpabuta sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** Tulungan ang isat-isa upang makapag-alok at makapag-komprensa mga bagay na may kinalaman sa kanilang kalusugan at pagbalik. 3. **Mga Pagpapahintulutang na Strateji:** - *Pagpapaunlad ng Koping Mechanism*: Tulungan ang mga individuong magpasa-ala sa mga koping mechanismo na makapagbigay ng kaligayahan at pagkapayapaan. - *Mga Aktividad na Nakatutulong*: Sugain ng mga aktividad na nakatutulong, tulad ng paglalaro, meditasyon, o mga hawak-hawak na ritual. - *Pagpapahintulutang sa Kalusugan*: Ipakita ang mga teknikang makapagpapatulong sa pagkontrol ng mga simptoma at pagsubok sa mga bagay na nakatutulong sa kanilang

Tanyag na pag-iisipin at pagtanggi sa mga bagay na nagdudulasa pagbalik sa adik. **2. **Matutunan ang mga rihiong pagbalik:** **Komprensakaing may mga kahangad at kapahintasan na nakatutulong sa pagpapalakpakan.** **3. **Pag-usapin ang mga pagsasama:** **Sumama ka sa grupong makapagbi	tan, tuladng naloxone, upang matugunan ang mga kalusugan sa pagkainis. - Isalangyas ang terapya at pagpapahintulutang na may pangkalahan sa iyo. 3. **Pag-unlad ng Pag-iisip:** - Pag-alalaan at pagtatanggol ang mga di-paninidlan at di-papatay na bagay na nagsasapag-iisip sa iyo. - Pakikipag-usap sa isang terapi, grupo de apoyo, o kaibigan na matatag na makakapagbigay ng pagsisiklab. 4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan at Pagpapahintulutang:** - Ikonsentya ang mga bagay na nakatutulo	pagsasama sa komunitenggpangkatwiran. 3. **Pagtuturo at Pagpapuri:** Tuwing may pagkakamali, ipakita ang pagmamahal at pagpapuri. Tanyag na makipag-usap at maging makasupang pananaw sa mga bagay na nakatutukan. 4. **Pagpapaunlad:** Ibatay ang kaligayahan at pagpapuri sa mga napacachama na bakantengpagkakamali. Umalok sa pag-iisip ng mga alternatibong solusyon at gawin ang mga posiblengpagbabago. 5. **Pagpapatuloy:** Ang pagbalikay isang prosesu. Tanggapin	tan ng isang makatuwiran na kaibigan o pamilya. 3. **Pakikipag-isa:** Isalang samak at ipinagmamalaki ang iyong mga nakaraang natupad na nais at mga takdang pagbabago. 4. **Pagpapahintulutang sa Komunidad:** Sumama sa kabuuan ng komunidad na nagtatanghol sa pagbalik sa kalusugan, at makilahok sa mga aktibidad at grupongpangkatwiran. 5. **Pagsisikap para sa Pagbabago:** Ipatuloy ang mga bagong panahon at ipinagmamalaki ang mga nakaraang natupad na nais, habang may pagkakaibi	alala sa Kalusugan:** Ika'y nagbibigay ng impormasyon at pagkain na may tulong upang subukin ang mga bagong rutina sa pagmamalaki sa sarili at pagpapaganda. 5. **Naloxone at Pagpapahintulutan:** Ika'y magpapatulong sa mga bisita na nakatagpong naruhang pag-aaring sarili na may oporiyon sa ubusing droga, at magbigay ng impormasyon tungkol sa Naloxone. 6. **Maging Pag-alala sa Kalusugan:** Ayusin ang mga kabuuan para sa pagpapahintulutan sa kalusugan mental, at magbigay ng oryentasyon sa	magtatakda sa pagpapahintulutang sa ibang tao, na may mga kasaman na nakaramdaman ng natitirang kalusugan. - Magkaisa nating mag-aral at maging makatuwiran sa mga kahilingan ng isa't isa. 3. **Maging Makatuwiran sa Sarili:** - Ako'y magpapaunlad ng pagpapahintulutan upang maging malubhang makatuwiran sa aking mga emosyon at isyu. - Ako'y mag-alok ng oras para sa pag-iisa, pagpapalagay, at pagpapuri sa sarili. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Sambahin:** - Ako'y makikipag-usap at makikita ang mga	Pagpapuri at Pagmamahal sa Sarili:** - Inaral ang kahangad na maging mapagpasigla sa sarili at magpapuri. - Subukan ang ibang pagpapuri, tulad ng paglilingkuran sa alam, pagpapasaya sa mga bagay na minamahal, o pagpapasaya sa mga kabutihan ng buhay. 3. **Pahintulutan ang Pag-alok ng Pananalapi at Strategiya:** - Isipin ang mga pananalapi at teknikang nakapagbigay ng kaligayahan at pagkatatag sa pasto. - Subukan ang ibang metodong pagsisilbi, tulad ng pagtatawanan, paglilingkuran sa naturang pamamagi	kalusugan. 4. **Pagsisilbi at Pagtutuwing:** - *Maging Nakatuwing*: Ako'y makakapagbigay ng suport at pagsisiklab sa isang malinang at naging nakatuwing

gay ng supor t at kompra-komprang pagkakaibigan. 4. **Ikonsyentrasyon sa mga bagay na positibo: Fokus sa mga nakatutulong na pangyayari at pagsisiklab para sa mas malalaking pagbabago. 5. **Pagpapasya at pagpapakilala:** Aking sarili at ang aking kalusugan ay may hakin sa pagpapalakpakan at pagb	ng sa iyo, tulad ng pagkain, pulubong, at rutina. - Humingi ng tulong sa pamilya at kaibigan para sa pagpapaunlad at pagpapahintulutang. 5. **Pag-iinitio ng Bagong Rutina:** - Pag	ang lahat ng oras na kailangan para sa pagpapuri at pagsisikapupang maging mas malalaking katwiran.	gan sa mga makasupport na pamamagitan. 6. **Pagpapuri at Pagpapahintulutang:** Iwasang kalimutan ang iyong mga napakabata at maging malinang na-apresyo sa sarili. Sumama sa pagpapuriay ang pagpapahintulutang sa ibang mananatili sa kabuuan ng pagbalik sa kalusugan	paghanap ng profesional na tulong. 7. **Pagpapaunlad ng Komunitang Panlapi:** Ika'y magmotivasa at magbigay ng impormasyon tungkol sa mga bagong pagpapahintulutan at komunitang panlapi na maaarinang isama	kaibigan at pamilya na nakatuwiran, para maging matutulungan at natutulong sa isa't isa. - Magkaisa nating mag-alok ng pagpapahintulutan at pagpapuri sa mga sambahin natin. 5. **Pagpapaunlad ng Mga	tan ng pag-iisa, o pagpapasaya sa mga kabutihan ng kalusugan. 4. **Pahintulutan ang Pag-aklat at Pag-iinitorida:** - Aklatan ang mga isyu at emosyon na nararamdaman. - Iintorida ang sarili sa mga bagay na nakatut	

ago.							
# Wk 42: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **Ang Week 42 ay nakatutuna ng sa paglapat at pagtatawag sa mga bagong ideya para sa pagpapulang. Sa pagkakaibigay ng Recovery Kernel, nakapagbigay-daan ang mga pulang na naghahanap ng mga rihistoriang na pangyayari sa kanilang paglilingkuran at**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pag-aakro sa paglalakbay ng bawat individuong sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Pagpapuri:	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng baka'y nakatuwing na makakabangon at makapagpasya. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtuturong at nagpapakita ng mga pasahonna maaari mangyari sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa mga tulong at kapayapaan na may kailangan ang isang bakanteng o naghahanap ng pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangol sa mga nakatuwirong nararapat na lumakad sa pagbabalik sa kalusugan. Ang kerneng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki para sa Sarili: 1. **Identifikasyon:** Unan, kailangan mong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa buhay na makapangyarihan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kabuuan para sa pag-aaklas ng sariling kalusugan, matatagpuan sa kaunlaran at pagpapahintulutang. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na maging nakapag-alala at makipag-usap sa sarili nang direct at wala ng pananatili. Tanyag na pag-iisip at pagpapahintulutang ay may ganoong pagkakaibigan. 2. **Tugunan ang Mga Kalinangan:** Identifikasyon at akseptasyon ng mga emosyon at pakiramdam ang pagsisikap na maging makatuwiran. May mga teknikal na pagtuturang makakapagbigay ng tulong sa pag-alala, tulad ng pagpapahintulutan

pagpapulang. **Paganapsa Pagpapalakpakan:** **1. **Pahintulutang Pananaw:** **Inirerekomendana magingmakatuwiran at nangyarisa mganararapat napag-iisipin. Tanyag napagsusuringmganakaraangpagkakaibigan atpagpapulang aymaaaribang magbigayng masmalinaw napersp ektiba.	** - Umakat sa sarili at sa ibang mga mananatiliupang maging makasigla at mapagbigay-pagsuport. - Ipakita ang pagmamahal at pagpapuri sa sarili at sa mga taga-komunidad na nagtutulong. 2. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pag-alala sa mga tinataguri at mga simptoma ng kalusugan. - Ihanap ang profesional na pagkainom o pagsasama ng pagsusuriupang malaman ang kabuuan ng kalusugan. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skol (o Modul):** - Ikot sa mga skol na may	Umawit ng malubhang pakikipag-usap at pagpapahintulutang sa isang aman at naging pangkatwiran na pamamagitan ng grupong support o isang makatuwing na facilitador. 2. **Pagsisilbi ng Sarili:** Ayusin ang mga sariling pakiramdam at pag-iisip na may kinalaman sa nakatuwing na pagkakabigay ng kalusugan. 3. **Mula sa Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** - **Naloxone (Naringsa):** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagpapasaya sa naringsa para maging mas malinaw ang isip at maipag-usap ang	## Bagong Pagbaki: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Anunsyuhin kayo na ang pagbalik sa kalusuganay isang prosesong makatwiran at pangkalusugan. Walang masama sa inyo kung naghahanap ka ng tulong; ito ay isang signo ng katuwiran na nakakapag-alala sa iyong kalusugan. 2. **Identifikasyon ng Mga Pananagut:** - Tanyin ang mga bagay na nanghihingi ng pagbaki: anum ang nakatira sa inyo, ano ang nagsasabiang iyong katawan, at bakit naghahanap ka ng tulong. 3. **Pag-	kalusugan. ## Bagong Panimula: 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin, ipagpapahintulutang kayo na maging makasama at makipag-usap sa isang malingkurtang, non-judgmental na banta. Ipinagmulan ng konversasyon sa pag-ask ng kanilang pangangailangan at mga anunsyo tungkol sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Pag-identifikayon ng Mga Kaba:** Tulungan ang isang bakanteng na maki-identifikaan at maki-acknowledge ang mga kaba, mga di-panatili ng kalusugan, at ang mga pinagkakaabala sa kanilang pagbalik. Ipinakilala ang mga ito bilang normal na	makipag-aklas sa sarili mo at makilahok sa mga bagay na naghahanap ng pagbabago. Baka may mga di-pakikipag-usap na isyu o mga alinman sa iyong historya na dapat ay malinaw. 2. **Pagsisiklab:** Pagkatapos ng identifikasyon, umalis ka sa aming komunitengpangkatwiran at pag-usapan ang mga bagay na naghahanap ng solusyon. Minsan, ang pag-usap lamang ay nakakapagbigay ng kaligayahan at pakikipag-usap na makakatulong sa iyong pagpapahintulutang. 3. **Tiyakna Pag-usapan:** Sumamaka sa mga sesyon at	isang malingkon at direkta na pakikipag-usap. Tanyag na pagtatanong ng mga kailangan at pananaw ng mga indibidwal ay nagpapatulong sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng suport. 2. **Pag-alala sa Kalusugan:** Tulungan ang isat-isa na maging mapagting in sa kalusuganila. Ika'y nagpakitna ang pagmamahal sa sarili, pagpapasaya, at pagpapahintulutang ay mga klase ng pagkain para sa buong kalusugan. 3. **Maging Nakatuwiran:** Tuwing may kailangan o pagdududa, ipakita na ang paghahan	g, pagpapasigla, at pagpapakilala ng mga kopi ng pakiramdam. 3. **Pagsisikap na Maging Makatuwiran:** Pagkatapos ng pag-alala, ang pagpapahintulutang ay magpapatuloy sa pagtugunan sa sarili at pagpapasigla. Ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan ay nakakapag-isip na maaari pang maging makatuwiran at may kapangyarihan upang gawing katwiran ang mga pakiramdam at emosyon. 4. **Pagpapaunlad ng Sariling Kaunlaran:** Ang pagpapahintulutang ay nagpapatuloy sa pag-unlad ng kaunlaran, pagpapasigla sa mga kopi ng pakiramdam, at pagpapahintulutang na maging mak

2. **Pagsisiklab ng Mga Sarili: Iniruwal ang mga pulang na magiging napapahintulutang sa sarili. Maging makatuwiran at aking responsable sa pagpapaunlad at pagpapulang koay pagsisiklab ng mga diwa at kalusugan ko. 3. **Pag-iisa at Pagpapuri:** Nakatutulong ang pagtatakdang oras para sa pag-	pagtutulong sa pagpapahintulutang emosyonal, pagpapuri, at pagpapakapag-ingat. - Sumama sa grupong pagsusuri at pagpapaunlad para sa kalusugan ang mga nakatagpong sarili'y nangangailangan ng tulong. 4. **Maging Pag-aakro:** - Tuwing may pagkakaala o pagdududa, umuulit na maging makasigla at magpapaunlad. - Ihanap ang mga taga-komunidad at pagsusuri para sa pagpapahintulutang kasipagan at pagpapuri. 5. **Pagpapatulong sa Pagbalik:** - Sumama sa	mga emosyon. - **Mga Terapi:** Talakayin at ipon ang mga terapi na makapagbigay ng kapayapaan at pagkatuwiran, tulad ng kognitibo-peresibyal (CBT) o terapya sa pagsisilbing sarili. 4. **Pag-iisa at Pagpapahintulutang:** - **Hilingin ng Tulong:** Hahanapin at hilingin ang pagpapasok sa mga profesional ng kalusugan, katulad ng psikolog o pansiyenteng centro. - **Mga Grupong Support:** Sumali sa mga grupong support na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal upang makapag-usap at makasamang ib	aakro at Pagpapahintulutang: ** - Akrosila sa mga bagay na nakatira sa kanilang kontrol, katulad ng pagpapatuloy sa pagbain, pag-iisa, o pagpapasaya. - Hihintulutan silang maging makabagay at maging natutulong sa isa't isa, nagsasama sa paglutas ng mga kailangan. 4. **Pagpapaunlad at Pagtatag:** - Tulungan ang mga individuong na nakapag-aakro na magpasako sa pagpapahintulutang at maging mas matatag. - Tuwing may pagdududa ka, alamin mo ang mga pinagmulan ng iyong mga kailangan	reaksyon sa kapahimanan ng bakanteng. 3. **Pagsisiklab ng Mga Tulong:** Ipakita sa kanila ang mga makatuwang na tulong at kapayapaan na may kailangan sila, katulad ng: - **Naloxone** (o "Narcan"): Isang antabuto para sa pag-alala sa droga. - **Komunidad ng Pagpapahintulutang:** Grupong pangkatwiran o pamamagitan na nagtutulong sa isang bakanteng na lumalaki at nagsasama. - **Profesyonal na Tulong:** Psikolog, sinaunang pagsusuri, at ibang	grupong pagsisiklab namin, na nakatuwirong na magbibigay ng espesyal na kapayapaan at pagkakaibigan. Sa mga ito, makikita mo ang mga kaibigan na may simila na pag-alaman sa iyong pagbalik. 4. **Pagsisimula ng Bagong Habit:** Ang mga sesyon namin ay nakakapagbigay ng mga rihistoriang teknikal at mga bagay na dapat gawin upang maging makatuwirong at malubhang mapagbago. May mga aral at pagkakaibigan na nakakapagpapatulong sa iyong pagpapahintulutang upang maging isang bagong	ap ng tulong ay isang tanda ng katwiran at makakapagbago. Ang mga komunitenig pangkatwiran ay nandito upang suportin at gawing makasama ang paglapat. 4. **Pagpapaunlad:** Ika'y magkaroon ng pagpapahintulutang na magpasa-pasahon sa mga bagong pagkain at pagsisikap. Ang pagpapaunlad ay may kakaibigan sa pagbabago at pagtatakda sa mas malalaking makasama at kalusugan. 5. **Pagpapakita ng Pagmamahal:** Tanyag na ipinakilala at ipinagbigay ng pagmamahal ang mga

iisa at pagpapuri. Maging maka tuwiran sa mga nakaraang na nang yari at magbigay ng pagkakataon upang mapanagutan at matuguna n ang sarili. 4. **Maging Nakatutulong: Ang pagtutulong sa ibang pulang ay isang malaking bagay. Pag-iisa at pagpapuriay mas madaling natatagpuan kapag may mga kaibigan na nagtu	grupong pagtutulong at		at gawin ang		ikaw. 5. **Pagpapa	bagong pagsisikap. Ang pagmamahal sa sar	

tulong at nagsasaporta. 5. **Pagpapalakpakan sa Komunidad: Suma sa mga pulang na nagbagi ng kanilang pagkakaibigan at pagpapulang sa komunidad. Ang pag-iisay mas madaling natatagpuan kapag may gawing pagtulong-tulong at pagpapalakpakan. 6. **Pag-i**							
# Wk 43: Pagpapalakpakan sa Pagb	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan

alik sa Pag-aasik (Recovery Week 43) **## Pagsisilbing Recovery Kernel** **Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibong kerama sa paglalakbay at pagbabalik sa pag-aasik na nagtutugon sa mga kahilingan ng indibidwal na pagpapalakpakan. Ang kerama na ito ay may 43 na pangkasuliran, na nagta	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwid at makisama na kerangka para sa pagpapaunlad ng komunitenG pangkatwiran sa pagbalik sa kalusugan. Itong nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagkakaibigay at pagsusuport sa kanilang paglalakbay patungo sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Panimulang Pagpapahintulutang: 1. **Pag-usap at Pagtatanon:** - Umaskulsila ng mga tanyag at walang paksang pangitigil para	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistema na nagbibigay ng pamumuhay at pagkatwiran sa lahat ng tahimik at malalaking pagkakaalam-alamang nararapat na matuguna n. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakiki-akto:** Sumamaka sa komunitenG natin at pakiki-akto	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenG pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng marco ang pagkakaibigay ng kabuuan, pagpapakita, at pagpapahintulutang para sa mga naaaring demasya at pagkubkob sa naratif ng kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pag-acknowledge:** Aksepta ang nangyari at ipakita ang pagmamahal sa	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay nagpapatulong sa mga mamahaling makapag-alok ng kapayapaan at pagkatuwiran sa kanilang paglilingkuran. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinang at direkta konversasyon. Tularan ang mga tanyag na tanim ng pag-iisa at	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenG pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malingas na pakikipag-usap na nagpapahintulutang sa pag-alala at	Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komunitenG pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang maging isang makatuwang na sistemang pagpapaunlad at pagsusuport sa paglingkuran ng mga bakanteng kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pag-aklat ng Sarili:** - Pagkatapos ng isang malubhang pakikiisa, ang pag-aklat ng sarili ay	Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalakiing pagtutulungan sa paglingkuran ng sarili. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pagbabago 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan ay ang unang step. Pakikipag-usap kayo sa isang makatuwiran at mapagmamalakiing tatay/manlalakbay ng kalusugan na makapagbigay ng suport at direkta. 2. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda ang pagpapahintulutang sa sarili, tulad ng pag-alala sa kalusugan, pagpapasaya, at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili. Ang mga aktividadong ito ay maglalaho sa pagbabalik sa positibong pananaw sa

tawanan at nagbibigay ng mga rasyonal na pagkaininupang matuguna n ang mga kalusugan at kaligayahan sa buhay. **### Paghahandog:** **1. **Pag-reflecta (Refleksyon):** Inirerekomenda na maging isang oras para sa pag-iintindihin at pag-aanaliza ng mga nakapagdalubg kaluluwa at pakir**	makipag-usap sa isang malinggaring pagbalik sa kalusugan. - Tanyo ang kanilang mga pagkakaalam, mga pakikiisa, at mga pagkakanan na nakatutulong sa kanilang pagpapahintulutan. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ayusin ang mga rutina ng pagpapaganda at pagpapasaya para maging mas malalakingtulong sa kanilang kalusugan. - Inirerekomenda ang reguler na pagbabasa, pag-isang, o paglalakad para sa pagpapahintulutan at pagpapaganda. 3. **Mga Strategiya sa Pagtanggap:** - Tuwing may mga bagong	sa mga modulo at pagpapahintulutang na ito. Ang katuwiran ay nagpapaunlad sa pagkakaibigat, kaya'y maging malikot at makisali! 2. **Pag-iisipan ang mga Pinagmulan:** Tanyag na pagsusuring mga pinagmulan ng iyong kalusugan at pagpapuri. Anong nangyari sa iyo? Ano ang nakapagpabago sa iyong pagkakaalam-alamang? Ang pag-iisipan ay isang potensyal na pamamagitan upang matuklasan at makipag-alamin. 3. **Pagsusuri ng Mga Pagkakaibigan:** Nakikitanatin na ang mga relasyon at pagkakaibigan ay may kakaibang	sarili. Ang pag-acknowledge ay isang pangkasayahan na pamamagitan ng pagpapahintulutang sa sarili para maging makapansin at makatwiran. 2. **Pagpapaunlad:** Pagkatapos ng pag-acknowledge, umalok sa pagpapaunlad. Ipakita ang pagmamahal sa sarili na nakatuwing na may kapangyarihan para ipagpatuloy ang pagbalik. Isang malaking bagay ay maging makisama sa iyo ang mga taong nakapagbigay ng suport at pagsasapaan. 3. **Naloxone (o Panatag na Dosis):** Kung may narinig ka tungkol sa Naloxone,	pagpapahintulutang. 2. **Pagpapahintulutan sa Kalusugan:** Ipakita ang pagmamahal at pagtutugon sa kalusugan ng baka. Ayusin ang mga maling pananaw at miting na nakatuturong pagdududa. 3. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** Tumutulong sa baka na maging nakatuwiran sa kanilang pag-iisa at pagpapahintulutan. Ipakita ang mga makapagbigay ng kapayapaan na teknika, tulad ng pagtatawanan, pagpapasaya, at pagpapakilala sa sarili. 4. **Pagsisiklab ng Suport:** Paghahanap at pagtuwira	pagpapakita ng emosyon. Iyong mga salita ay dapat na nagsasalaan ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang. 2. **Pag-iintindihin:** Inarorota at iintindihin ang isang makatuwing na naratif ng pamumuno sa kalusugan. Tanyag na pag-iintindihin ang mga diwa at aral na nangyari sa kanilang paglalakbay. 3. **Pagpapahintulutang sa Sarili:** Ayusin ang mga rasyonal na pagsasagot at pagpapahintulutang upang maging masipag at mapagbigay ng pagkain, pag-aari, at pagpapasaya. 4.	nagpapatulong sa atin na maging mas mabuti'y makipag-alitaas at makipag-usap. - Aklatan ang mga diari, mga aral, at mga papuri na nakatago sa iyo. 2. **Pagsisiklab ng Gabay:** - Humingi ng tulong sa mga taga-paggamit ng pagkatwiran o sa mga pambansang hotlines para sa kalusugan mental at narativo. - Sumama sa grupong terapya, pakikiisa, o pagpapahintulutan upang makapag-usap at makatuwanan. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Talakayin at oporbley ang mga teknik na	buhay. 3. **Tulong sa Komunidad:** Sumama sa samahang komuniteng pangkatwiran at grupong suport. Ang pag-ikot sa mga kaibigan at pamilya na makapagbigay ng pagkakausap at pagpapuri ay malaking tulong. 4. **Maguing Makatuwirang Pag-alala:** Panatilihin ang pag-iintindihin ng mga laman ng isip at emosyon. Ang pagtulong sa sarili na maging makatuwiran at maaasahang pananaw sa mga nangyari ay napakapagpapalagi ng kaligayahan at kapayapaan. 5. **Naloxone at Ibang Pananalapi:** Kung may pagkakam

amdam nang mayy kailangan ng pagbabago. 2. **Pagpapakilala sa Mga Dahon (Identifikasyon): Identifika ang mga aral at pagsisikap na natutunan sa mga nakaraang setim. Anot sa isip ang mga bagay na inaasahang magkakaibigay ng pagkakausap sa iyong mga kalulwa at pakiramdam.**	pagkakamali o pagdududa, ay maging makatuwid at makisama sa pagtanggap nito. - I-implementa ang mga teknika ng pagpapahintulutan tulad ng pagpapakilala, pagpapasaya, at pagpapalagay ng isip para sa pagtatagpuan ng mga sariling pakikiisa. 4. **Pagpapaunlad ng Pagsusuport:** - Humingi at ipinagmamalaki ang pagsusuport mula sa pamilya at mga kaibigan. - Talakayin ang pagkakaibigay at pagpapasaya sa grupong pangkatwiran o sa	kapayapaan sa pagbalik sa kalusugan. Sumamaka sa mga kabuuan at ipagbigay ng pamahala sa mga pagkakaibigan na laging nagtutulong sa iyong pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Ang pagpapuriay isang prosesong nais na matutunan at pag-iisipan. Sumama sa mga sesyon at workshop na nasa kerne na ito upang makapag-aral ka ng mga teknika sa pagsisilbi sa sarili, pagpapahintulutan, at pagpapuri. 5. **Pagp	ito ay isang panatag na dosis na medikamenteng nakakapagpabigay ng pagkatipon at pagsuspuin sa mga bagong naaaring pagkubkob. Iyon ay isang malaking tulong para sa mga naghahanap ng pagbalik, ngunit wala pang klinikang evidencia na ito'y nakakapagpapalagay sa lahat ng mga kalusugan. 4. **Pag-iwan ng Naratif:** Inihahai ang mga naaaring na mag-iwan ng kanilang naratif. Ang pag-iwan ay isang pangkasayahan na pamamagitan ng pagpapakita sa sarili at sa ibang tao	n sa mga makakasilbi ng komunitenng pangkatwiran. Ipakita ang pagmamahal at pagtutugon sa baka na naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 5. **Pagpapaunlad:** Pag-iinitorida ang mga nakararating na konsepto at stratejiya para sa pagpapahintulutan at pagbalik sa kalusugan. Tularan ang mga makatuwiran na prinsipyo at praktikang pangkatwiran. 6. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Ipakita ang pagmamahal sa sarili at pagtutugon sa baka na naghahanap	**Pagpapaunlad ng Mga Pulong:** Iyonin at ipinagmamalaki ang mga pulong na naghahanap sa pagbabalik, tulad ng pagsisiklab sa isang diwa, pagpapakita ng kasiyahan, at pagtatanim ng mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-alala:** Iyonin ang mga pagkakaibigan at pagpapahintulutang upang maging mas malinaw ang isang indibidwal sa kanyang mga pakiramdam at diwa. 6. **Pagpapatulong sa Pagbago	nakapagbigay-kapai sa pagpapalubos ng emosyon, tulad ng pagpapahintulutan, pagpapasaya, at pagpapakita. - Pagkatapos, gawin ang mga aktividad na nagpapatulong sa pagpapangyarihan ng sarili at pagpapahusay sa pagtatanim ng mga bagay na may aral. 4. **Pag-unlad ng Mga Sinag-sina:** - Idolora at ipinagmamalaki ang mga kaligayahan at mga nakatagong na pakiramdam ng katwiran sa iyo. - Pagkatap	

3. **Pagpapaunlad (Paghihinok): Lumapit sa mga bagay na nagtutugon sa iyong pag-aasikat pagpapalakpakan. Iyon ang oras na maging masid at mapagtingin nang mayy kailangan ng pagbabago at pagsisikap. **4. **Pagpapahusay (Paghahanap ng Tulong):** Sumama sa isang makatuwang na komunidad o grupo							

ng pagsuport upang maging mas malaking tulong sa iyong paglakbay. Ang mga kaibigan at pamilya ay magagandang tulong, nguni t ang isang profe sional na terapista o konsyeler ay maaari pang mapapahintulutang mas malinaw na pag-iintind							
# Wk 44: Pagpapalakpakan sa Pagbago at Pagbabalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na

Pagkain ng Buhay **Ang Week 44 ay nakatutuna ng magpasya at pag-iinitor at pag-alala para sa mga nais mang bago at palikha ang kanilang pagkain ng buhay. Ito ay isang krusadang malaking pagpapahintulutang magi ng mas malalaking at mas mapagmamalaki sa pagpapaunlad ng sarili.** **## Mga**	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pagpapahintulutang sa isang makatuwing na pamamagitan. Pakisama sa pagtatakda ng mga makakapa	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kernena ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang makapagbigay ng matulong at direktana pag-aakro sa mga nakatuwiran na naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kernena ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagkakaibigan at pandamaan sa pagpapahintulutang at pagsusuport sa isa't isa. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkon at pakikipag-usap na maaari ang mga nakatala sa kalusugan. Bago mag-	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigayng direkta at mapagmamalakiang pagtutuwang upang lumakaduli. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagsisiklab o pag-iisa. Baka may mga bagay na hindi mo maintindihan o na nagbibigayng kasamang	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahaiyan sila sa pagbalik. Ang kernena ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pag-acknowledge:** Uunahin ang pag-accept na may problema at nangangailangan ng tulong. Ang pagpapahintulutanay magbigayng kabuuan at	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga di-pananagut na pakiramdam at mga dahon sa kalusugan. - Tulungan ang isat-isa upang makipag-usap at manatili sa pagpapakita ng kanilang emosyon. 2. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Ayusin at ipinagbigay ng mga teknikal na tulong para sa pagpapaunlad ng mga koping pang-katarungan at pamamagitan. - Tuwing may kailangan, berde oras para sa pag-aaral at pagpapahintulutang. 3. **Pagpapatulong sa Pag-aakro:** - Maging makatwiran at maipinayap na tanyag ang mga	Ang Recovery Kernel ay isang komunitenggpangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pahintulutan ng Kalusugan:** - Pagkatapos ng isang

Tangkas para sa Pagbabago: **1. **Identifikasyong Katapusan:**** **- Nakilala ang mga bagay na naghahawak sa pagkain ng buhay na hindi na nakakapagbigay ng kalusugan at kaligayahan.** **- Humintas sa mga di-paya at di-mapagmalaki na pagsisiklab sa pagkain.** **2. **Paghahanda:****	gbigay ng tulong at mga nakatuwing na pulong. 2. **Pag-iidentifica ng Mga Kaba:** Tanyag ang mga bagay na nagdudulot ng kasalanan o nagsasaya sa iyo. Mag-iisa-isaya at pag-usapan ang mga ito para maging mas malinaw ang iyong pagtatakda. 3. **Maging Nakatuwing sa Sarili:** Pagkatapos ng pag-iidentifica, umalok na maging nakatuwing sa sarili at magpapatuloy sa paglalakbay. Ang pagpapahintulutang sa sarili ay nagbibigay ng kapayapaan at katarungan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga	kalusugan ay isang proseso at may mga bagay na kailangan ng oryentasyon at pagpapakita. - Aking makapagbigay ng tulong, subalit ang pagpapatuloy ay nasa iyong kagandahang pag-aasik at pagtatakda. 2. **Magkaisa tayo:** - Ang komuniteng natin ay nakatutungang maging isang pagsasakyan ng pagbago, di-judgmental at mapagbigay ng kabuuan. - Samantala, ang pagpapahintulutang ay mas malalaking makapagpapatuloy kung magkaisa tayo at maging makatuwiran sa isam-samang paglutas ng mga kailangan	start, ipinagbigay ng pananagutang pagsisikapupang makapag-usap ang lahat nang may kailangan at karapatang baka'y mapahintulutan. 2. **Pagpapahintulutang:** - Tuwing may kailangan si mananatiling pagkain, tubig, o kapasidad na pagsusuport sa kanilang mga pag-aari. - Ayusin ang mga sanansang makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan, tulad ng pag-alala sa mga hayop, pagpapakilala sa mga kabutihang naturang panahon, o paglalakbay sa alamang puno. - Ipakita ang mga hiling at limiting, at	pakiramdam. Pakikipag-usap kayo sa isang makatuwang at mapagmamalakiang pagsasakop para sa iyong kalusugan. 2. **Tulong at Pagpapuri:** Walang tamang pagbalik nang walang tulong. Subukin mong humingi ng tulong sa mga taga-pambansang o lokal na organizasyong pangkatwiran sa kalusugan. Mayroong maraming grupong naghahanap ng pagpapuri at kabuuan para sa mga naaaring pagkakamali. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Ang kalusugan ay isang komplekso ng bagay. Subukin mong maging makatuwa	kapayapaan sa mga nakatala. 2. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Tuwing may makikita mong pag-aakro sa kalusugan, ipagmamalaki ang pagpapahintulutang upang maging mas malinaw ang mga di-malimutna isyu. 3. **Pagsisiklab at Pagtatanggol:** Inihahaiyan ang mga nakatala na lumalakayin at tanggolin ang kanilang pagbabago. Ayusin ang mga makikitang mekanismo ng koping at pagsisiklab. 4. **Pagpapaunlad ng Paghahanap:** Tulungan ang mga individuong naghahanap ng mas malalim na	malalim na pag-iisip at pagpapahintulutang, pumunta kayo sa isang maaaring bagong pananalapi. - Tanyag na magtanya: "Ano ang aking mga opyon para sa pagbalik sa kalusugan?" 2. **Pagsasama at Pag-iinitorida:** - Sumama ka sa komuniteng pangkatwiran at ipagpatuloy ang pag-iinitorida sa isang maaaring bagong pagsisikap. - Tuwing may kailangan o pagdududa, tanyag na magtanya: "Anong nakakapagbigay ng kapayapaan sa aking kalusugan ngayon?" 3. **Mga Pantas at Pagpapahintulutang:	di-pananagut na pakiramdam. - Tulungan ang isat-isa upang mag-ingat sa mga pindutan at pagkakaibigan na maaari mangyari. 4. **Pagpapahintulutang sa Pagbalik:** - Ipakita ng katuwiran at pagmamahal sa lahat ng mga nakakapag-impaktong pakiramdam at naras. - Ayusin ang mga di-pananagut na pagkakaibigan at pagkakaunahing pagkakataon para sa pagbalik. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Pag-organisya

- Umalok sa pag-iwanan ng mga di-paya na rutina at pagsisiklab. - Paghahanap ng bagong mga alinman at hiwalay na pagkain na mas malalaking makapagbigay ng energya at kalusugan. 3. **Pagpapahintulutang sa Sarili: - Umalok sa pag-iwanan ng mga di-paya na pagkain at pagsisiklab, at pagta**	Pulong:** Eksplorahan at mag-iisa-isaya ang mga pulong na nakatuwing, tulad ng pagsusuri ng pananaw, pagpapahintulutang sa ibon at pamamagitan ng kabuuan. 5. **Pagpapaunlad ng Pagkain at Kalusugan:** I-set up ng mga makapagbigay ng tulong ang mga pinakabuting na rutina para sa pagkain at egzersisyo, na nagtutugon sa iyong kalusugan at kaligayahan. 6. **Pagpapaunlad ng Pag-iisa:**	natin. 3. **Tiyakna Pag-aakro:** - Ang Recovery Kernel ay may mga direkta na pandugang pag-aakro na nagtatanghol sa mga espesyal na pagkain, pagpapasaya at ritwal na nakatutulong sa pagbalik sa kalusugan. - Iyon ay nagsisimula sa pag-identificang mga bagay na nanghahanap ng pagbago at patuloy na naglutas ng mga makatuwiran na solusyon. 4. **Maging Nakatuwiran sa Pagpapakita:** - Ang	maging maaaring makipag-usap para sa pagtuguna n nito. 3. **Pagsisikap at Pagpapatawa:** - Inaral ang mga teknikal na pagkainat sa pagpapahintulutang, tulad ng paggamit ng naloxone (isang antabuto sa opiates) at pag-aalala sa mga klinikal na mangyari. - Maging makasama sa lahat ng pagsubok at magpakita ng pagtuguna n sa mga kailangan ng pagsisikap. 4. **Pagpap	ng at mapagmamalaki sa iyong sarili na magpapatuloy sa mga rutina ng pagpapagutom, pagbasa, at pagpapasaya. 4. **Naloxone at Ibang Pananalapi:** Kung ikaw ay naghahanap ng panatag na solusyon para sa mga malubhang pagkakamali, may mga pananalapi na available, tulad ng Naloxone, na nagbibigay ng tuwal na pagbabalik sa pag-iisa. Subukin mong makilala at maging bukas sa mga opsyon na ito. 5. **Pagpapah	pagpapahintulutan at pagsisiklab sa kanilang sarili. Ayusin ang mga makikitang kabuuan at pagkakaibigan para sa pagbabago. 5. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro:** Tuwing may pag-aakro, ipagmamalaki ang pagpapahintulutan upang malamang ang mga di-malimutna bagay at maging mas matatag ang pagbabago. 6. **Pagpapaunlad ng Pagsisiklab:** Tuwing may pag-aakro o pagkakamali, ipagmamalaki ang pagsisiklab at pagpapahintulutan para sa pagbalik at	** - I-identificang mga pantas na pagsisikap at pagpapahintulutang na makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan. - Subukin ang mga bagong teknikal at pananalapi, subalit maging maingat at palaging patuloy na manatili sa mga pantas na pagsisikap na nakapagbigay ng resulta. 4. **Pagpapaunlad at Pagtuturuan:** - Tuwing may pagkakahalaga ang isang bagong aral, ipagpatuloy ang pag-iintindihin at pagt	

nggap ng bagong opyuns. - Paghahanap ng suport sa pamilya, kaibigan, o grupong pagsusuport upang maging mas malaking sapagbabago. 4. **Pagpapalagayang Ritmong Panahon: - Pag-iwanan ng mga di-payana oras para sa pagkain at pag-aayos ng bagong rutina. - Pagta**							

ngga p ng pagka kaiba ng ritmo ng pana hon haba ng nagd adapl ik sa pagb abag o. 5. **Pag papak ita ng Pagm amah al sa Sarili: ** - **Magin g mapa gmala ki sa sarili at magp asya na ang pagb abag o ay para sa kalus ugan at kaliga yahan							

Pagkakaibigang Panahon: 11 na Buwan: Pagpapatuloy sa Pag-aakma ng Suplemento □ Methylfolate □ B12 □ Mg □ Theanine □ Tyrosine (Warrior) □ Ibang [Mga] _____

Nangyari na sa Month 11 ang mga sesyon ng pag-alala:
- **Ipatayin:** _____
- **Tingnan:** _____ oras
- **Mga bagong kasusuman o nakakapagpabigat na pananandali:** _____

Ang pinakabigat na pagtugon sa buwan ng 11:
_____

Buwan 12: Redesign sa Kalikasan

Ang pag-unlad ng iyong pagpapahintulutang na makapagbago at makasama sa pagbabago ay nakatutlong sa iyo na makilala ang mga bagay na hindi naman talaga dapat paninidigan. Sa buwan na ito, mag-focus tayo sa pag-redesign ng kalikasan na nagtataas sa iyong pagpapahintulutang at kalusugan.

Mga Pag-aari:

1. **Identifikasyon ng Trending na Isyu:**
   - Anunsyosin at talakayin ang mga problema sa kalikasan na nanghihinggil sa iyong pagsasama o pagpapahintulutang. Mayroong bakanteng polusyon, kabuuan ng basura, o malalaking bagyo na nagdudula? Identifikasyon at pag-iisipan ang mga ito para makapagbago.

2. **Pagpapatakbo sa Komunidad:**
   - Umaskulahin mo ang mga kaibigan, pamilya, o samuh na nakatutulong sa iyong pagpapahintulutang. Tuwing may pagkakaalaman o pagkakasama, patuloy na tugunan ninyo ang isyu sa kalikasan.

3. **Redesign ng Mga Rutina:**
   - Pagkatapos ng pag-identifikasyon at pagpapatakbo, simulan mong i-redesign ang mga araw-araw na ginagawang may positibong impakto sa kalikasan.
   - Subalit, huwag mangyari na maging mas malalaki ang problema sa pag-iwan ng basura o polusyon. Ayusin ang mga rutina para sa pagpapahintulutang at pagmamalaki sa kalikasan.

4. **Magsasama sa Pagbabago:**
   - Tuwing may pagkakaalaman, patuloy na maging katwiran sa pagbabago. Ang pag-unlad ay mas malala kapag nakatutlong lahat.

5. **Pagpapatulong at Pagpapahintulutan:**

Pagkaisa ng Lingo	**Mood (Ais na Pananatili)**	## Kerneng Pagpapulihin: Energiya	## Recovery Kernel: Pag-aaral sa Pagpapulupot (Sleep)	# Pakikipag-usap sa Pag-aalala:	**Craving**	## Recovery	## Notes (Pag-iisip)
Ang pagkaisa ng lingo ay isang pangkalusugan na	Ang mood ay isang kaaliwan at kaibigan na nararapat mong makilala sa paglilin	Ang energiya ay isang pangkalusugan na napakapangang	Ang pag-iwanan at pagpapulupot ay	Pandanggo sa Kalusugan at Kapayapaan Pakikipag-usap sa pag-aalala	Ang *craving* ay isang intensna pag-aakala o pag-ingat sa pagkain, na karaniwang nagsasa	Kerneng Pagbanggil sa Pagpulihin Ang Recovery Kernel ay isang komunit	Ang mga nota ito ay nakatago sa buong proses ng Recovery Kernel upang makapagbigay ng palaging malinaw at maipahayag na impormasyon sa mga tatayang nagdadala ng

panawupang matuguna n ang mga kahilinga n at pagtatanggol sa sarilinatinhabang naglalakad tayo sa pagpapulap na makatwiran. Sa oras na ito, nakikita natin ang pagkakaibigan ng mga bagay na hindi namin inaasahan, at nakakapagpas a-kasalanan ang mga

gkuran sa kalusugan mental mo. Ito ay isang tool na maaaring gamit para makilala at maging masigla sa mga emosyon at pakiramdam mo.

Maga-alok ang oryentasyon mo sa pag-aaral at pag-iisip ng mga bagay na ito:

1. **Pakiramdam mo:** Anong nararamdaman mo ngayon? Mayroong ka pang nakakapag-impakto ng emosyon o pag-iisa na gusto mong talakayin?

2.

kin at nakatutulong sa pagpapatuloy ng mga diariyong pag-aaral at pagpapaganda. Sa kerneng pagpapulihin natin, ang energiya ay inilalagay bilang isang pangunahing element upang makapagpasasalamat at makapagpasa ang kapangyarihan sa iyong sarili.

Paano makakuha at mantisng energiya?

1. **Pag-aawak at Pagpapasigla:** - Simula sa pag-uugalining katawan at pagpap

kabuuan ng kalusugan natin. Sa konteksto ng komunitang pulupot, ang "sleep" o pag-iwanan sa pag-aaral ay isang mahanap na pamamagitan upang:

1. **Ibahin ang ating panahanaw at pakikipag-usap.** Pag-iwanan sa pag-aaral ay nagbibigay ng oras upang maging mas malinaw at mas maaaring makipag-usap sa mga isyu na nakakapag-pabuta sa ating pag-uugali at pakikipag-sama.

(anxiety) ay isang mahusay na pamamagitan upang makatuon at matugunan ang mga kahilingan ng iyong kalusugan at kapayapaan. Ang pag-iisip na "ano ang pakikipag-usap" ay isang simpleng pagtuturo na ang pag-uusap sa isang tanyag at mapahusay na makikimit na tatay/tita, kaibigan, o profesional ay magpapahintulutulot sa iyong mga emosyon at pakiramdam.

Bagong

ma sa mga taong nakalimutang magpa-aral ng kanilang mga pagkain at pagkain in. Ang mga indi pantay na pagkain, tulad ng ilanguri ng droga, ay maaaring magdudulot ng *craving* na parang malalaking kailangan.

Ang *craving* ay isang normal na reaksyon ng katawan at damdamin sa mga bagay na nakatago sa aming sistema ng pamumuhay, pero ang pag-

eng-pagsusuri at pagpapalagay ng pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagbabago. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan at direkta na paggamit ng mga teknika para sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan.

Ang Mga Pangkasadya:

1. **Pakiki pag-usap at Pakiki-aklat:** Sumama ka sa komunitenging ito at pakikipag-usap sa mga

komunitang nararapat.

- **Magsalitanang walang pagsasaya:** Ang mga nota ay dapat na may tonod ng pagpapahintulutang at pakikipagkapayapaan, hindi maging nagpapatuloy sa pagkakaibigano pagpapakilala.
- **Tingnan ang konteksto:** I-iintindihin ang situasyong bago inalok ang tulong at ipahayag ang mga nota sa di-maglaging at maipon na paraan.
- **Huwag mag-alala sa privasi:** Ang mga nota ay dapat makatwiran at makatuwang para sa mga tatayang naghahanap ng pagkakausap at tulong.

isyu na nagl alam an ng kalig ayah an at pakir amd am.

Magi ng maka tuwir an sa pagk aisa ng lingg o ay naka tutul ong sa amin upan g:

1. **Re fleks yon:** Inilal akba y natin ang mga nang yari sa past o at nag-iisa-isaya ang mga pakir amd am at isyu na hina hana

Pagsis ikap: Paano ang iyong pagsisik ap na makipag-usap at maging makatwi ran sa mga nararam daman mo?

3. **Stres at Pressyo n:** Anong mga bagay o situasyo ng nagbibi gay ng stres at presyón sa iyo? Paano ang iyong reaksyo n sa mga ito?

4. **Mga Alternat ibong Pagpap ahintulu tang:** Mayroo ng mga lihim na pagpap ahintulu tang o pagtata ngka na nakakap ag-hatol sa iyo para maging

asigla ng isip. Medytas yon, pag-iisa, o simpel na pagtata gpo ay magpap atulong sa iyo maging mas malalaki ng energik o.

2. **Nutris yon:** - Umakit sa pagkain na may mabuti pang alinman at energa-boostin g nutrisyo n. Patuloy na hidratis yan, makabu ti pang karagda gang vitamin at mineral ay napakap agpapas ok ng energiy a sa iyong sistema.

3. **Pag-iisa at

2. **Ibigay ng kapayap aan sa isip.** Ang mga oras ng pag-iwanan ay nagbibi gay ng pagkaka ibigan sa aming isip na naghah anap ng kapayap aan at pagpap uri, na nangan gailang an upang pulihin at pag-uugaliin ang ating emosyo n.

3. **Mabu hay ang sistema ng immunit ary.** Ang pantay na pag-iwanan ay nagtutul ong sa ating bodi at kalusug an na lumagd a at lumalaki ang

Panana w:

1. **Pakiki -aklat:** Alam ang iyong mga pakiram dam at pagsisik ap na makipag-usap nang maaari. Aklatan ang iyong mga pakikipa g-usap sa isang diaryo o palagin g may oras para sa pag-iisip at pagpap akilala ng iyong mga pakiram dam.

2. **Tanya g na Pag-uusap:** Nasa'y mga taon na nakatut unan natin na ang mga mahusa y na konvers asyon ay may kakaiba ng

iisipan at pag-aalala ay nagkaka -impakd o kapag ito'y nagsasa ma sa pagkain in ng ilang uri ng droga. Ang mga taong may *craving * ay maaari ring nais magpali t ng mga mas malusog at makapa gpabuti ng kalusug an na pagkain at hayup-hayup.

Maging malaki ang tulong upang makapa gpasya at maging mapag-alala sa mga bagay na nakakap agpabut a ng *craving *.

isyu na nakatut uhang sa iyo. Umalok din sa pag-aklat ng iyong mga salita, diwa, at mga pangara p para sa pagpuli hin.

2. **Pag-iidentifi ca ng Mga Dahon ng Pagkaka mali:** I-intindihi n ang mga oras na nakapag-damda min ka ng kaligaya han o kasiyah an. Anunsy uhin mo ito para makapa g-isip at makatwi ran kung ano ang nagsasa bing mga bagay, akit, o patikab ang nagtata ka sa

p natin solusyon.
2. **Pagpapasya:** Nakikita natin ang pagtatanggol sa sarili at ang pagpapahintulutang sa ibang tao para makatwiran at makapagbigay ng kapayapaan.
3. **Pag-aakro:** Nananatili tayo na nakapagpasa-kasalanan at may kapatid sa pagtangap

masigla?

5. **Suporta at Redes:** * Sino ang mga taong nakatuwiran at nagbibigay ng suporta sa iyong buhay? Paano ang iyong relasyon sa kanila?

Ang pag-unlad sa pagpapahintulutang na ito ay isang prosesu, at hindi magkaka-nagsisimula ngayon. Maging makatuwiran sa sarili mo at maghanap ng ayuda kapag nangangailangan ka.

Pagpapaligaya:** - Nakikita na ang pag-iisa at pagpapaligaya ay may kakaibang kapangyarihan upang lumambut ang diwa at magbigay ng mas malaking energiya.

4. **Kailangan ng Pagpapasigla sa Katawan:** - Regular na pagbabasa, pag-iisa, o mga aktividad na naghahangad sa kinabuhayan ay nagbibigay ng pagkakaalala sa katawan at nagdudulot ng mas malakin

sistema ng immunitary natin, na naghahanap ng proteksyon sa mga bahaya at kapansinanan.

4. **Mabigyan ng oras ang damdamin at pag-uugali.** * Sa konteksto ng pulupot, ang pag-iwanan ay nagbibigay ng oras upang maging mas maaaring makipag-intavol sa mga damdamin at pag-uugali natin, at maging mas malinawang ating pag-iisip sa mga desisyon na kailanga

kapayapaan. Sumama ka sa mga grupong pagsusuport o makikimit ka ng isang terapi para sa pag-uusap na maaari mong maging masaya at maligaya.

3. **Pagpapahintulutulot:** * Hindi ito karaniwang madaling gawin, pero ang pagpapahintulutulot sa mga pakiramdam at emosyon ay isang potensyal na pagbabago. Subukan mong maging makasama sa iyong sarili at ipagmamalaking iyong

iyo.

3. **Pagpapatulong sa Pagpapaliwanag:** Kung may mga di na maaaring panawo pagsisikap ang nasa iyong mga isyu, humingika ng tulong. Mayroong mga kabuuan at pagkakaibigan na nakatutulong sa ibang manlalakbay sa pagpulihin.

4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:** Ang pagpulihin ay isang daigdigna wala ng pantay na trajektorio. I-antipolo mo ang

ng mga bagong ideya at perspektiba.
4. **Pagpapahusay:** Nakikita natin ang pagbabago at pagkakasunod-sunod ng mga kahilingan at pagtatanggol, na nagbibigay ng mas malalakingpakiramdam ng kaligayahan at kapayapaan.

Sa oras ng pagkaisang lingg

g energiya para sa araw-araw.

5. **Pagpapasama at Pagtutuwing:** - Mga interaksyon na positibo at makipagpakitang pagmamahala sa ibang tao ay magpapatulong sa iyong sarili maging mas energiko at mapagpasasalamat.

6. **Pagpapakilala at Pagtatanggi:** - Nakikita

n nating gawin.

Tip:

* Humintad ng oras para sa pag-iwanan at pagpapulupot, laging mayroon ng posiblen g manana tili sa kalusugan at kaligayahan natin.
* Pagkakaibigan ang mga makapagbigay ng kapayapaan at ligaya sa iyong buhay,

mga pakikipag-usap nang walang pag-aakraman.

4. **Pagpapahintulutulot sa Profesional:** Kung ang pakikipag-usap sa sarilio kaibigan ay hindi nakatagpuan, huwag kang mag-alala. May mga profesional na matutulong

mga bagay na nakatutuhang magbago sa iyo at patuloy na lumalakbay sa pagpapaliwanag at pakikipag-usap.

5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** Nakatutulong ang pagpapasaya sa sarili, pagmamahala sa kalusugan, at

o, maging makatuwiran ay isang potensyal na bagay para sa pagbabago at pagsisilbi sa sarilinatin.							
# Wk 45: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 45) **Ang paglalakbay sa pagbalik sa pag-aasik ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses. Sa Week**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may pagkakaibigang pagtutuwa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at naghahanap ng pagbalik. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigi	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kernena ito ay may tiyak na pandugang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng-Paghulid sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapaunlad na may tiyak na pagsisilbi upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne at ang kanyang mga modulong	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagbabago. ## Bagong Pananalapi: 1. **Identifikasyon:** - Anunsyos ang iyong mga pagkakaala at mga dahon sa kalusugan.

45 natin, magtutusak tayo sa mga bagay na kinakailangan para maging mas malaking at mas matapang sa pagpapalakpakan sa iyong pag-aasik. **## Mga Tanyag na Pag-iisip:** **1. **Identifikahin ang mga Trigger:** Anunsyuhin ang mga situasyong makatwiran o mga pagsasamana nagdudulasa iyong**	ng upang makapag-alala, maging matulong, at maging mapagbigay ng pagsasaport sa paglalakbay ng bawat individuo sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suporta:** - Umaskulsila sa mga kaibigan at pamilya upang makapag-alala at maging matutulong sa isang malinaw at direkta banta. - Tuwing may kailangan siya, ay maging patulong at makipagusap ng maaari. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Ayusin ang mga sesyon at pag-usap na	m sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisiklab sa kanilang pagbalik. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pakiki-akto:** Sumama ka sa komuniteng natin at pakiki-akto sa mga modulo at diskusyon na may kinalaman sa iyong pagbabago. 2. **Pag-iwan ng Sarili:** Iwahangin ang lahat ng emosyon at isyu na nakatira sa iyo. Ang pagpapahintulutang ay mas malalaking makapagbigay ng kaligayahan kapag ikaw'y nagsisimula sa sarili mo. 3. **Maging Nakatuwiran:** Tuwiran ang mga	ay nakatutungang magbigay ng direkta at mapagmahal na pagpapakilala sa mga bagay na kinakailangan upang makapagbantay at makapagpaliwanag sa paglingkuran ng kalusugan. ## Bagong Pag-aaksya sa Pagbalik sa Kalusugan: 1. **Pag-acksaan at Pagpapahintulutang:** - Umakat sa kanya at ipinagmalaki ang kanyang karapatang magpasa-pasahon ng kanilang pagkakaibigan. - Tuwing may kailangan, ay magpakita ng pagtutulungan at pagsisiklab para sa paglingkuran at pagpapuri.	pananagutupang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at kapahintasan na nakatutulong sa iyong pagpapuri. - Tulisin ang mga bagay na nararamdaman mo at ang bawat lihim na nagsisilbi sa iyong pagbabago. 2. **Tugunan sa Sarili:** - Identifikasyon ng mga pangkasala at pagsisikap na nakatutulong sa iyong kalusugan. - Pag-usapan ang mga bagay na	sistemang ito ay magbigay ng mga rasyo at kapayapaan sa mga naaaring malalampas, upang mapahintulutan silang lumakad tulad ng mga makatuwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap at pakikipagkaisa. Baka may mga bagay na kinakahanglanin ang pagpapuri at pagtatanim ng malalampas na emosyon. 2. **Pahintulutan ang Sarili:** Inaral ang mga teknikal na pagpapahintulutang, tulad ng pag-iisa at pagpapasaya sa sarili, upang makapagtingin ang isang individuo sa kanyang mga lihim	puhunan ay nakatutulong sa mga pamumuno sa pagsusuport, mga mananalinag, at mga pagsasakang pagsisilbi upang maging mas malalaking tulong sa pagbalik at pagpapahintulutang. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Pagbalik:** - Identifikasyon: Tulungan ang mga individuo upang makilala ang kanilang mga pagkakaibigan, pagsasaka, at mga sinaunang pinagmulan ng pagbalik. - Pagpapahintulutang: Gabiing pananaw at pagsusuport sa pagpapaunlad ng	- Naging makasama ka na bang sa isang komuniteng na nagtatangka tulungan? 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** - Pag-aral at pag-iisip: Sumama ka sa mga sesyon at pagpapahintulutang na nakapagbigay ng katwiran at pagkakaibigan. - Pagpapahintulutang Kalusugan: Subukin ang mga teknikal na pagpapahintulutan, tulad ng meditasyon, yoga, o isang hening na orto. 3. **Maging Nakatuwiran sa Sarili:** - Pag-iisip at Pag-uugali: Tuloy-tuloy mong maging nakatuwiran sa sarili, pagkakaala, at mga damdamin. - Pagpapahintulutang Kalusugan sa Araw-araw: Ipatulog ang iyong tanyag na rutina at pagpapahintulutan para sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Sumama sa Gabay: Tuwing may pagkakaala ka, may mga makakapagbigay ng tulong sa iyong komuniteng pangkatwiran. - Pagpapahintulutan at Pag-iisip sa Grupo: Magkaisa sa mga sesyon at pagpapahintulutan para sa kalusugan na naghahanap

pag-aasik. Nakakapagbigay ng pahayag kung ano ang mga bagay na dapat ipagpatuloy at ano ang dapat na iwasan. **2. **Buong Pagpapatawa:** Ang paglalakbay sa pagbalik sa pag-aasik ay maaari ring maging malungkot at nakalilimutang. Subalit, ang makatuwiran ay nandito upang matuguna n ang**	nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapuri. - Tuwing may bagong aral, ipagbigay ng pananalapi at pagsasaport sa ibang mga isyu. 3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Ipatuloy ang mga terapya at pagpapakilala ng sariling kalusugan. - Maging atin na ang pagbabago ay isang prosesong nais na nakatutulong sa pagbalik at pagpapuri. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aalala:** - Iwasan ang mga makulang pagkain at lahat ng mga alinman na maaari manghiniyog sa pagbaka. - Maging mapagting in at matutulon	bagay na nakakapagpabago sa iyong buhay at ipinagmamalaki ang mga positibong nais mo. 4. **Pagsisiklab sa Pagbalik:** I-set ng mga makakalimutang matuguna n para sa iyong pagbalik at maging malaking banta sa pagkubra. 5. **Pagpapahintulutang sa Ibang Tao:** Kapag may kailangan ang ibang tao, patunayan mo ang iyong kapangyarihan bilang isang pambansang pagsisiklab at palaging magkaroon ng pagtutuwiran para sa kanila. 6. **Pagpapakilala sa Sarili:** Maging makatuwirang na nakikita mong	2. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Inarorota ang koncentrasyon sa pagpapaunlad ng kalusugan at kaligayahan bilang kabuuan, at hindi lamang sa mga makapangyarihan ng pamumuhay. - Maging maaaring at makasama sa pagtuguna n sa mga bagay na nakakapagpapahintulutang sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pag-unlad ng Mga Skil at Pagpapahintulutan:** - Tumutulong sa isa't isa upang magpapatuloy sa pagunlad ng mga skill sa paglingkuran, pagpapuri, at pagtuguna n sa mga kailangan. - Maging makasama sa	dapat gawing pagkakaibigan o pagkakasunod-sunod para sa iyong pagbabago. 3. **Paghahangad at Pagpapuri:** - Sumama sa komunitong pangkatwiran at ipakita ng kabuuan ang iyong mga nakaraang naging malaking bagay. - Tulungan ang ibang manlalakbay na maging masaya at mapagpasasalamat sa kanilang pagbabago. 4. **Pagpapaunlad:** - Tulisin ang mga makapagbigay ng inspirasyun at pagkakaibigan sa iyong paglilingkuran. - Pag-usapan ang mga bagay na nakatutulo	at pakiramdam. 3. **Tulong sa Pagpapaunlad:** Ayusin ang mga rasyo para sa pagpapaunlad ng kopresyon at komunikasyon. I-access ang mga kabuuan ng kalusugan upang matutunan ang mga strategi sa pagpapahintulutan at pagpapatawa. 4. **Pagpapasaya sa Kalusugan:** Tuwing may pagdududa o malalampas na pakiramdam, ipagpatuloy ang pag-iisa at pagpapasaya sa kalusugan. Subukin ang mga teknikal na pagpapahintulutang tulad ng pagtatawanan, paglilingkuran, at pagpapasaya sa mga bagay na nakatago sa loob. 5.	mga stratejiya para sa pagbalik na pantay at mapagbaya. 2. **Paghusay sa Pagsisilbi:** - Pag-alala sa Kalusugan: Ayusin ang mga sesyon para sa pagsisilbi upang mayroong oryentasyon sa kalusugan, pagpapahintulutang, at pagpapakapay. - Komposisyon ng Grup: Tuwing posibleng, lumagdin ang mga grupo sa tamang pag-aari at pagpapasigla para sa mas malalaking pagkakaibigan at pagsusuporta. 3. **Maging Pag-aari at Pananaw:** - Pagsisilbing Paghahanap: Tulungan ang mga	ang mga kaibigan sa pagbabago. 5

iyong mga kailangan. Sumunod sa mga natutunan mo at ipagpatuloy ang pagpapatawa sa iyong sarili. **3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:** Tinanghal na ang ilang strateji ay nakakapagbigay ng resulta sa pasto. Subalit, may mga bagong pagsasama at mga kabuuan na dapat isusuport. Ulangin at pagpapalaan ng	g sa isang malinaw na diyalogo tungkol sa emosyon at sariling kalusugan. 5. **Pag-aksyon sa Pagtutuwang:** - Ipatuloy ang mga hiwalay na pag-asikaso at pagpap	nangyari sa iyo at ang iyong kalusugan'y isang prosesu. 7. **Pagsisiklab sa Pagpapaunlad:** Tuwiran ang mga bagay na gusto mong ipagpatuloy o iwan at maging malaking banta sa pagkubra. Ang Recovery	paghahanap ng mga solusyon at pagpapahintulutan para sa mga isyu sa kalusugan. 4. **Pag-alala sa Pagsisiklab at Pagpapaunlad:** - Tuwing may pagkakaibigan na nangangailangan, ay maging mak	ng sa iyong pagpapuri at pagbabago sa panahon. 5. **Pagpapatulong at Pagtutuwang:** - Tulisin ang mga diwa at kapahintasan na nakapagbigay ng pagtutuwang sa iyong pagbabago. - Tulungan ang ibang manlalakbay na may sariling pagpapuri at pagsisikap na	**Pagpapaunlad ng Komunidad:** Tumutulong sa isang iba pang makatuwiran upang maging isang pambansang pagtutulungan. Ang pag-iisa sa komunitong ito ay magbigay ng pakikipag	individuo upang makahanap at maging pakikipag-usap sa mga sinaunang pinagmulan ng kanilang pagbalik, tulad ng pagsasaka, pagsusuport sa pamilya, at pamumuno. - Pananaw sa Sarili: Inspire ang mga	

mga natutunan mo para maging mas malalaking sa iyong paglutas. ## Mga Pag-aasikna Pagtutuwang: - **Naloxone (Narcan): Ikaw ay nagkakilala na bang ito ay isang antabuto sa pagpapalaki ng mga sintoma ng odysa? Sublit, ang naloxone ay dilamang para sa pagpapalaki; ito ay may**							

kapangyarihan din na magbigay ng kaligayahan at pagpapatawa. **-**							
# Wk 46: Pagpapalakpakan ng Kerneng Pulang **## Pagsisilbing Kerneng Pulang (Recovery Kernel)** **Ang Kerneng Pulang ay isang komprehensibong kadugangan na nagtutugon sa pag-aakro sa pulang at pagbabalik**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makapagpapaunlad, at maging pagkakasama sa paglalakba	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwang na kerama sa pagpapaunlad ng komuniteng pangkatwiran upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerama na ito ay nagtuturong at nagpapakitang mga pasahonna maaaring mangyari sa pagpapula	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabag	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matuguna n ang mga kahilingang ng pagkatwiran, pagpapaunlad, at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerneng ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng pagpapahintulutang ito ay may dalawang bahagi: ang "Recovery Map" at ang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistema ay nakatutunang magbigay ng direkta at mapagpapasigla na tulong sa mga naaaring malalampang pagkakamali, katapusan, o bakanteng pagkakaibigan sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki para sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umaskul sila sa pag-aakro sa mga makatuwang na pamamagitan ng pagpapasok sa komuniteng

sa kalusugan. Itong nagbibigay ng mga rasyo at pandamaan upang makapag-aral at maging makatuwiran sa paglalakbay sa pulang. **### 1. Pag-acknowledge: Natuto kang magpakita ng pagpapahintulutul (Empathy)** **- **Hininga:** **"Ang aking pakiki isa ay nakatwiran na may mga bagay na**	y ng bawat indi-na-awit na pananampalatay sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pagbabago at Pagpapuri: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na magpasaka sa isang malinggario pagsasama para makapag-alala at makapagbigay ng suport sa iyong paglalakbay. Ang pagpapahintulutang ito ay nagbibigay ng aming pananampalatay at kapayapaan, at nagpapatulong sa iyona maging masipag at mapagpasasalamat sa sarili. 2. **Pagsusuri ng Mga Pananampalatay:** - Identifikahin at ipinakilala	p, pagpapakilala, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng pangkatwiran. ## Bagong Panimula: 1. **Pag-usap sa Kalusugan:** - Umaskulahin ang mga makikipag-usap na may pagkakaibigan o historya sa kalusugan. - Tuwing posibleng maaari, gamitin ang video-konferensya para maging mas malalintad at malikot ang interaksyon. 2. **Pagpapahintulutang ng Pagkatwiran:** - Ayusin ang mga sesyon sa pagpapahintulutang na may mga matatag na agenda at mga pinapapun	o. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinggari at makipag-usap sa isang pagsasakop na makatuwiran. Baka may mga bagay na kailangan i-air o i-usap para sa iyong pagpapuri. 2. **Tiyak na Suport:** Subukin ang pagkakaibigan at pagtutulong sa isang pagsasakop, kaibigan, o pamilya. Ang suportanila ay magbigay ng kagipitan at makapagpasiya sa iyong paglalakbay. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** - **Naloxone:** Iyon ay isang	pagpapasaya. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapag-usap: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga makabagay na nararamdaman at isyu sa kalusugan. - Tumutugunan sa mga kuwento at pag-iisang mga nakararami upang matulungan sila magpasang kanilang sarili. 2. **Pagpapahintulutang at Pagpapuri:** - Maging makatuwang na tamang kahelos para sa pagpapahintulutang. - Tumutugunan sa mga kailangan ng pagpapuri at pagsisikap upang	sa kalusugan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakiki-akto:** Pagkatapos ng isang malalim na pag-iisip at pagpapasya, umalis ka sa iyong mga sarili at ipinagpatuloy ang paglalakadmo. 2. **Pagpapaunlad:** Lumusot sa mga bagong kabuuan at pagkakataon na may pagtugon sa iyong kalusugan at kaligayahan. 3. **Pagsisikap:** Ipatuloy ang mga bagong pagsasama at pagsisikap na ipinagmulan, habang nagsisilbi bilang isang lahing pagtuturong sa iyong pagbalik. 4.	"Support Network." ## 1. Recovery Map (Pagpapaunlad na Diagram) Ito ay isang visual na guiwing na nagsasimula sa pag-iisa ng individuong na nakatagpong kalusugan at nagkaka-alinlangan. Ang mga paso ay may kakaibang kulay at forma upang maipahintulutang ang pag-iisa at pagpapakilala sa sarili. 1. **Identifikasyon:** - Anot sa isang makatwiran na wika ang mga diamante o katapusan na nararamdaman. - Tanyag na pagsasabi: "Ako'y naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at aking	grupong pangkatwiran. - Tumutulong sa isa't isa upang malaman ang mga nakararating na pagkakamali at maging masipag sa pagtatangka nito. 2. **Pahintulutan ang Pag-access sa Naloxone (o ibang antaburol):** - Iinutang ang antaburol sa mga tunay na nakararating, na may pagkakaibigan sa pagpapalagay ng opiates. - Magpapatulong sa kanila upang malaman ang tamang paggamit at dosis ng antaburol. 3. **Pahintulutan ang Pag-assesment at Pagplan:** - Ayusin ang mga individuong naghahanap ng tulong para sa kanilang pagkakamali, katapusan, o bakanteng kalusugan. - Magpapatulong sa kanila upang magpasanaliksik at gumawa ng plan ng pagsisilbi na may mga makatuwang na pagbabago. 4. **Pahintulutan ang Pag-access sa Mga Sersiyal at Mga Gabay:** - Iibigay ang mga sersiyal, bukas, at gabay sa pagpapakilala sa mga konsepto at strateji ng p

hindi maipag-alala sa iyong ayon. Nakikita ko ang iyong luhar at gusto kong makipag-usap. " - **Tanyag: **"Nandito ako upang makasuppo rt sa iyo at maging isang tanyag na tanimng pagpapahintulut ul sa iyong paglalakbay." ### 2. Pag-alalaan: Pag-uunahin ang mga sarili (Self-Reflection) -	ang mga aral at pagkakasama na nakakuhaka sa pasto. - Pagkatapos, mag-iisa-isaya at pagtatanggol sa mga bagong aral at kapangyarihan na ibinibigay ng pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagsasama at Pagpapuri:** - Umawit at umuulit ng mga salita at mantra na nagbibigay ng kapayapaan at pagkakasama. - Maging makatuwang sa isang malinggario pagsasama para mag-usap at mag-alala sa mga pagkakaibigan at pagkakasama. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutang:** -	tahan. - Tuwing may mga bagong konsepto o teknika, palaging patuloy ang pag-aaral at pagtatawagan. 3. **Pagsisilbi ng Pagpapakilala:** - Magpapatulong sa mga individuong magpasa-kaisa at maging makatuwang na narito para sa isa't isa. - Tuwing may mga kailangan ng pagpapalagay, ipagbigay ng kabuuan at pagsisikap na makipag-usap. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Ipakita ang mga teknika sa pagpapangyarihan at pagpapahintulutang sa sarili. - Magkaisa-kaisa ang pagsasapa	antabuto na medikamenteng pampanunam na maaaaring magbigay ng oryentasyon at pagkakaibigan sa mga sumasama sa pagbalik sa kalusugan. - **Magpapatulong sa Pag-aksaya:** Tiyak na ipinagmamalaki ang mga terapya at pagpapuri na nakatutulong sa iyong kalusugan at kaligayahan. 4. **Pag-unlad ng Mga Skol (Blueprint):** - **Identifikasyon ng Kayang Panahon:** Tanyag na pagsasakop ang mga bagay na naghahanap ng pagbago at pagpapuri. - **Maging Nakatutong	maging masaya. 3. **Pagtutulong sa Pagpapaunlad:** - Ayusin ang mga rasyo at pagkakaibigan para sa pagtutulong sa isang malalaking komuniteng. - Tuwing may kailangan, ay maging makatwiran at makasupport sa isa't isa. 4. **Maging Pag-aaring Sarili:** - Tumutugunan sa mga hakimang pag-iisa at pagpapahintulutan para sa sarili. - Maging malaking katuwiran sa pagpapaunlad at pagpapuring sarili. 5. **Pagpapatulong at Pagpapasasaya:** - Ayusin ang mga aktibidad na nagbibigay ng kasiyahan	**Pagpapakita ng Pagpapuri:** Araw-araw, ipinagpatuloy ang pagpapasya at pagmamalaki sa sarili, at maging malinaw sa mga bagong aral at kapangyarihan na nakuha. 5. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Sumama sa mga kaibigan at pamilya sa pagtugon at pagpapuri, at tulong-tulong sa isa't isa para sa malalaking pagbabago. ## Mga Pagkakaibigan sa Paglapat: - **Naloxone:** Isang antaburol na nagtutulong sa pagbalik sa kalusugan sa pagkakamali ng opiates. - **COMT (Cytidine Deaminase):**	kinakailangan ay tulong." 2. **Pahintulutan ng Tulong:** - Makipag-usap sa isang malapang na pagsasakyan o katipunan para sa pagpapahintulutang. - Humingi ng kabantayan at pagsusuring mga opyon para sa pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagsisimula ng Pagbalik:** - Piliin ang isang plano ng pagbalik na may kakaibang mekanismo at mga aktividad. - Sumama sa grupong pangkatwiran upang makapag-usap at makasamang ibang mga nakalimutang. 4. **Pagpapaunlad:**

Hininga: "Anong mga bagay nagsasabi sa iyo na may kailangang pag-usapan o pag-alala? Anong mga pagsisikap o pagkakamali ay nakikita mo sa iyong sarili? " - **Tanyag:** "Ang pag-alalaan ay isang katibay na puli sa paglalakbay. Nakakatuwa ang mga aral na nagmumula sa iyong sarili. "	Subukin ang mga bagong teknik at pagpapuri na ipinahayag sa kerne natin. - Maging makatuwang sa sarili	an ng mga kailangan at pagtatakda ng mga maaaring solusyon. 5. **Pagpapaunlad ng Kom	Panalapi:** Araw-araw, maglalarong mga halaga at kapayapaan na nakatutulong sa iyong paglalakbay. 5. **Sursyado ng Pagpapuri (Find a Helpline	at pagpapasaya. - Tumutugunan sa mga kailangang pagpapatulong para sa kalusugan at kaligayahan. 6. **Pag-iisa at Pagtutulong:** -	Enzim na nakikita sa pagbabago ng mood at pagpapuri. - **DRD2 (Dopamine Receptor D2):** Receptor na nasa sistemang	- Umikap sa pag-iisa at pagpapakilala sa sarili sa buong proses. - I-track ang mga progreso at mga takdang na pangyarihan ng kalusugan. ## 2. Support Network (Network	

### 3. Pag-usap: Magkaisa at maging makatuwiran (Open Communication) - **Hininga: "Magkaisa tayo at ipagbigay ng oras upang usapin ang mga bagay na nagsasabi sa inyo. Walang juan sa pag-usap." - **Tanyag:** "Ang magkaisa at makatuwiran ay pang unahing tuvin sa pulan**							

g. Ako'y makak							
# Wk 47: Pagpapalakpakan sa Pagbalik sa Pag-aasik (Recovery Week 47) **## Panahon para Pangalagaan at Pagpapuri sa Sarili** **1. **Pagtatapos ng Panahon ng Isang Linggo:** - Nakapagpasya ka na humintad ng isang linggo nang pag-aasik? Nagpakitaba ang panahon**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik: 1. **Pag-acknowledge at Pag-	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang matuguna n ang mga kahilingan ng pagkatwiran, pagpapaunlad, at pagpapasaya. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabalik sa buhay na makapagpasasalamat. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig:	# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapulihon para sa Komunidad Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapulihon na pamamagitan ng pagtatangkaan at pagkakausap na maaari mong gamitin upang tulungan ang mga individuong naghahanap ng pagpapulihon sa naratif, kaba, at mga kalusugan. Ang kerangka ito ay may malinaw na pandamaan para sa pagpapaunlad at pagpapulihon, na nagbibigay ng kabuuan sa mga nakatutulong at nakakapag	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglapat at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan ay ang unang step. Pakikipag-usap kayo sa isang makatuwiran at mapagmamalaki na tatay/manlalakbay ng kalusugan, na magtutugon sa iyong mga tanim at pakiramdam. 2. **Pahintulutan ang Dukal:** Alam ninyo na ang pag-aalinlangan ay may kakaibang

na ito ng mga positibong pagbabago sa iyong kalusugan at kaligayahan? **2. **Pagsisiklab sa Pagpapuri:**** - **Araw-araw, magbigay ka ng oryentasyon sa sarili mo para makapagpasya at makapagpaliwanag kung ano ang nangangailangan ng pagpapuri.** - **Subukan mong gamitin ang pananalapi: "Ako'y**	accept:** - Aksepta ang mga damdamin at pakikipag-usap nang makabayad tungkol sa pagkakamalubhang kalusugan. - Tanon at matutunan ang mga pinagtatawanan at pinagmulan ng problema. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** - Tuwing may pagdududa o pag-aalinlangan, pag-uugali ang mga makatuwang na pagsusuri at pagtuturo. - Magpasya para sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng mga makapagbigay ng tulong. 3. **Mga Strateji sa Pagpapaunlad:** - I-identifica ang mga lihim at mga	**Identifikasyon:** - Naging katunayan ang mga kalusugan at ang kanilang pagkakaibigan sa pag-aalala at pagtutuganan. - Tanyag na pina-define ang mga makatuwang na bagay na nagdudula sa pagbalik sa kalusugan, tulad ng [mga pakikiisa, pamumuhay na rutina, at mga pagsasalamat]. 2. **Pagpapaunlad:** - Pag-usapan ang mga makatuwang na pagbabago at pagpapahintulutang para sa pagbago. - Maging makatuwang sa isang anugang pagpapunlad na puring kalusugan, pagkatipon, at pagpapasaya.	1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umuunahin ang pagpapahintulutang sa sarili. Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay magpapatuloy sa pagbabago at pagsisikap para sa pagbalik sa kalusugan. 2. **Magkaisa:** Ang komuniteng ito ay nagtatanghol sa pagkakaisa at pagtutuwang. Sumamaka sa mga tatayong na nakatagpong natitirang diwa at naghahanap ng pagpapuri. 3. **Pag-alala at Pag-usap:** - Tanyag na pag-iisip at pagpapasigla ay may kakaibang kapayapaan. Umuunahin ang pag-alala sa	1. **Pakikipag-usap:** Umalok sa isang malingkonat direkta na pakikipag-usap. Tanyag na pagtatanong ng mga tanong sa sarili at pagpapahintulutang para sa pag-aklat ng mga di-pakikipag-usap na sentimento. 2. **Pag-alala sa Kalusugan:** Pag-iinitorida ang mga kaalamantungkol sa kalusugan at pagbabalik. Tanyag na pagtuklasan ng mga bagay na nakatuturo sa aking pagpapuri at pagsisikap para sa sarili. 3. **Maging Nakatuwiran:** Pag-alala sa pagpapahintulutang upang maging mas malinang paniniwala at makapagpasasalama	-alala sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pagbago: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na umyirin at pag-iisipin ang mga bagay na nakatutukan sa naratif ng bawat individuo. Ang pagpapuri sa sarili at pagmamahal ay maging pagsasakyan para sa pagpapulihon. 2. **Pagkakausap at Pagtatangkaan:** - Umikap at umuunahin ang mga talakay na nakatutukan sa naratif. - Tumuwing mga makatwiran at makasama-kamay na pagsasakyan para sa pagpapulihon. - Pagkatapos ng pagtatangkaan, maging	isang malinggari at makipag-usap sa isang pagsasakop na makatuwiran. Baka may mga bagay na kailangan i-air o i-usap para sa iyong pagpapuri. 2. **Tulong at Pagkain:** Subukang maging maaaring tulong sa ibang tao. Magbagi ng pagkain, panahon, at pagsasakop na makatuwiran para sa mga naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 3. **Pagpapuri at Pagpapagaling:** Tuwing may mga bagay na nakakapag-hinihiin o nakakapag-alala, umawit ng pagpapuri. Subukang maging maaaring tulong sa ibang tao upang makapagp	kapangyarihan. Subalit, ang mga lihim at maling pag-iisa ay maaaring maging tulong sa iyong pagbalik. Nakakapagpasa-kaba man ito, ang kerne ng pagbalik ay nagtatanghol sa iyo na makipag-usap at lumingki sa mga lihim ninyo. 3. **Pagpapuri at Pagpapahintulutang:** Ang komuniteng natin ay nakatuwiran at mapagmamalaki, at sila ang magtutulong sa iyong pagpapuri. Mag-usap kayo, magkaisa, at makilahok sa mga aktibidad na nagbibigay ng kasiyahan at kaligayahan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** Samantala, ang kerne ay magdadala ng mga pagkakaibigan at mga pananalapi para sa pagpapaunlad ng iyong sarili. I

nagpapasiklab sa sarili ko na [sino/saan/ano ang nakatutulong sa aking pagpapurinagayon]." **3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:**** **- Tinatagurii n moba ang mga bagay na naging tulong at hindi na tulong sa iyong pagbalik sa pag-aasik?** **- Subukan mong i-update ang iyong plano para sa pagpapala**	pagsasama na nagtatag sa pagbalik. - Gumamit ng mga teknika pagpapahintulutang katulad ng pagpapakilala, pagpapalaging pananaw, at pagpapakita ng napakapagbigay ng pangangailangan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Pag-aral at pag-usap ng mga teknika para sa pagtugon sa mga damdamin at pagkakamali. - Maging makatuwang na may mga strateji para sa pagpapahintulutang sa sarili at sa ibang tao. 5. **Pagpapaunlad ng Pagpapuri:** - Tuwing may pagkakamali, huwag mag-	3. **Pagpapaunlad ng Mga Kabilangan:** - Idolorang mga kailangan at kapangyarihan na naghahanap ng pagbantay at pagkakaibigan. - Tuwing may pagdududa, umuulit na makita ang mga nakatutulong na pagsasama at mga pakikiisa sa komunitenng pangkatwiran. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Pagsasama:** - Maging bukas sa pag-iintindihin at pagpapahintulutan ng mga pagsasama sa komunitenng ito. - Pagtugunan ang mga pagkakaibigan at pagkakaibigang pagtutuwang sa isang positibo at	sarili at pag-usap sa mga taga-pagsusuport. - Isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pakikipagkapasya, at pagkatapos ay maging maaaring makipag-usap nang malaya. 4. **Maging Matatag:** - Ikaw ay may kakaibang kapangyarihan na manatili matatag sa mga nakaraang nagdudulot ng kalungkut. Umuunahin ang pagpapasigla at pag-iisip na positibo. - Tanyag na pagtatangka at pagmamalaki sa sarili ay magpapatuloy sa pagbabago at pagsisikap. 5. **Pagpap	t. Tanyag na pagtuklasan ng mga di-pakikipag-usap na asyong nararapat na ipaliwanag at atin. 4. **Pagpapaunlad:** Pag-iinitorida ang mga stratejiya para sa pagsisikap at pagbabalik sa buhay. Sumama sa pagtuklasan ng mga bagay na nakatuturo sa aking pagpapuri at paglapat, at pag-alala sa pagpapaunlad ng mga salita at kabuuan. 5. **Pagpapasalamat:** Pag-iinitorida ang diwang pasasalam at at pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. Tanyag na pagtuklasan ng mga bagay na nagbibigay	malinaw at maaaring i-interpret ang mga natuklasang impyerto. 3. **Pagpapaunlad at Pagpapuri:** - I-identify at ipakita ang mga positibong kalusugan at kapangyarihan na may naratihin ang individuo. - Maging makasama at matutulong sa isang ibang naaapayon upang magpapaunlad ng mga bagay na nakatutukan. 4. **Pagpapakita ng Pagmamahal:** - I-expressin ang pagmamahal at pagsusuport sa mga kaibigan, pamilya, o komunidad. - Tumuwing may makapagbigay ng kabuuan at	asya at lumapit sa pagpapagaling. 4. **Naloxone at Pagtutulong sa Kalusugan:** Kung may mga kaalamano pagkain na nalipat sa iyong pagsasakop, subukang mag-koopsa at humingi ng tulong sa mga profesional ng kalusugan. Ang Naloxone, por ejemplo, ay isang epektober na gamit upang tutukan ang opiate hanggang sa makapagpasya ng tulong. 5. **Ikaw ay May Ikapangyarihan:** Ingat sa sarili at ipinagmamalaki ang iyong kapayapaan. Ang pagbalik sa kalusugan ay isang pelan, at ikaw ay may ikapangyarihan na

kpakan sa pagbalik sa pag-aasik, base sa mga natutunan mo. **4. **Pagpapahusay sa Pagtatangha:** **- Anong mga bagay o aktividades ay nakatutulong sa iyo na maging mas malinang sa mga sinasabi at nararamdaman mo?** **- Subukan mong gamitin ang mga ito para makapag-reflect at makipag-**		makatuwang na ambansya para sa pagb			kaligayahan sa isang ibang tao.	magpasang mga bagay sa iy	

usap sa isang tatay/ mamamahin o kaibigan. 5. **Pagpapalakpakan sa Kalusugan: - Nagkakahalagang pagpapuri at pagtatangha sa iyong kalusugan? - Subukan mong maging mas malinang sa mga simptoma ng stres at ansya, at subukan mong gawin mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpapala**							

ki. **6. **Pagp**							
# Wk 48: Paglilingkuran at Pagpapulihid sa Pagbalik sa Pag-aalaga **Ang Week 48 ay nakatutuna ng magpapatuloy sa paglilingkuran at pagpapulihid para sa mga naaalagad sa pagbalik sa pag-aalaga. Ito ay isang krimen na makakapagbigay ng malaking impaktong pagbabago sa buha**	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taon ng pagkakamalubhang pag-aalok sa kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pagtutuwang upang makapag-alala, makipag-usap, at maging matatag sa paglilingkuran ng mga diwa at kapayapaan. ## Bagong Panahon, Bagong Ikaw	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal at emosyonal na pagkain sa mga naaaring pagkakamali, malalaki na pakiramdam ng kaligayahan, at pag-aakro sa pagbabalik	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananaw sa paglilingkod sa ibang tao, at nagbibigay ng makatuwiran at mapagpapatulong na pamamagitan ng mga modulo at pagsasapaan na nakatutulong sa pagpapahintulutang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagutupang tulungan ang mga manlalakbay sa kanilang pagbabago at pagsisiklab. ## Bagong Panahon, Bagong Ikap: 1. **Pahayag	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka pangalagaan at ipinapayapain ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng sistemang ito ay magbigay ng mga rasyonal na pantas at mga kabuuan para sa pag-aakro, pagpapahintulutang, at pagpapaunlad ng mga individuong naghahanap ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagut upang makapagbigay ng matulong at direkta na pag-aakro sa mga nakatuwiran na nakasangkot sa paglalakbay ng kalusugan. ## Bagong Pagpapaunlad: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Dukal:** - Umawit ng kabuuan at pagpapuri para sa sarili at ibang mananalinang nakasangkot sa paglalakbay ng kalusugan. - Tuwing may kailangan, hilingin ang tulong at pagkainat sa mga kaibigan, pamilya, o samahang pangkatwiran. 2. **Pag-iisa at Pagpapuri:** - Nakasama ang sarili at naging mapagmalaki sa

y, kaya ang mga pamamagitan at strategiya sa itaas ay napaka-pentenng upang mapagtingin ang kalusugan at kaligayahan ng mga indi-pasa. **## Mga Pagkakapagpapatuloy:** **1. **Pagsisikl ab ng Komunidad:** Umalok sa pagpapasya at pagtutuwing sa isang makipag-usap na kaligayahano grupong**	g-usap:** Umawit ng isang malinggai at makasamana na pakikipag-usap sa isang matatag na pamumuno o facilitador. Pakisabi ang iyong mga pagkakaala at mga pangangailangan. 2. **Pahintulutan ang Sarili:** Ipakita ang pagpapahintulutang sa sarili na maging makasama at matatag. Tuwing may pagdududa ka, alamin ang mga pinagmulan ng iyong mga pagkakaala at ipakita ang pagpapahalaga sa iyong kalusugan. 3. **Pagsisikl ab ng Mga Alternatibong Pag-aalok:** Tanyag na makilahok at pagsisikla	Bago mo gamitin ang Recovery Kernel, subalit nais mong magbago at maging malalaking bahagi ng komunitenng ito, aking hiniyakan ang mga bagay na ilalagay sa iyong paglilingkuran: 1. **Pahintulutan ka ba talaga?** - Subalin mo ang pag-iisip at pagpapasigla. Ang pagbalik sa kalusugan ay isang pelikang napakalahat, at ang mga diwa at kapayapaan ay nasa iyong papuri upang maging malalaking tulong sa iyong paglilingkuran. 2. **Mag-usap ka sa isang tatay/manlalakbay:** - Sumama ka sa komunitenng ito ng	sa buhay na mas makatwiran. ## Bagong Panahon, Bagong Ikapagpapatuloy: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Aking nararapat na magpasyana may pagkakamali ako at nangangailangan ako ng tulong. - Ako'y nagpapasalamat sa sarili ko para sa pag-iiniti at pagtatangka sa pagbalik. 2. **Pagpapaunlad ng Kahusayan:** - Makipagkaisa ako sa komunitenng ito at maglalarong mga aral na nakapagbigay ng pakinabang. - Ako'y nagdudalang isang makabang pag-iisip at pasasalamat sa lahat ng tulong na	at pagpapakilala sa sarili. ## Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan 1. **Pagtuklasan at Pakikipag-usap:** - Umaskulahin ang mga diyalog na makatuwiran at mapagpapatulong. - Tanyag at malinaw na pakikipag-usap ay nagtatanghol sa pagpapahintulutang. 2. **Pagpapahintulutang Sarili:** - Ayusin ang mga proseso at rutina para maging mas malinaw at maaaripang matugunan. - Iwahibang pagpapasigla at pagpapakilala sa sarili ay napapahintulutang sa pagbalik sa	ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at kapangyarihan na nakatutulong sa iyong pagpapuri at pagbabago. - Tulungan ang sarili mo na makipag-alitaas at makilahok sa mga bagong haba ng buhay. 2. **Pagsisiklab at Pagtatanghol:** - Umalis sa aming laging nasa loobng isang komunitenng na may pagpapahintulutang. - Sumama sa mga grupong pangkatwiran at pagpapuri upang makatwiran at makasalamahan. 3. **Pag-unlad ng Mga Skol, Pagpapakilala:** - Aral at iponor ang mga skol na	pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (Onboarding) 1. **Pag-usap sa Kalusugan:** Umakat sa kabuuan, mag-usap kayo sa isang maingat at malikot na ambansya para sa pag-usap tungkol sa kalusuganninyo. 2. **Pakiki-rehas:** Sumama sa mga sesyon at aktividad na nagtatangka pangalagaan at pagsisiklab sa emosyon. 3. **Pagsasama ng Komunidad:** Nakikita ang pagpapahintulutang at pagpapakapwa sa isang makipag-usap at makipag-pakita ng suport na komunitenng. 4. **Pagpapa	mga nakararating na punung-puno at pagkakaibigang nararapat na ipinagpatuloy. - Tumutugon sa sarili at sa ibang mananalinang "Ang pagpapuri ay isang proses, hindi ang tuwing may pagkakamali." 3. **Pahintulutan ang Pag-alala at Pagtatanggol:** - I-identifica at i-aksepta ang mga bagay na nagdudula sa kalusugan at pagpapuri. - Umalok sa mga makapagbigay ng tulong at pagsasama upang matugunan ang mga ito. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Stratejiya:** - I-explore at i-implementa mga bagong teknik at pagpapuri na nakatutulong sa pagbabago at pagbabago ng pagsisikap. - Tumutugon sa sarili, "Ano ang nakakapagpasiya at nakakatulong sa aking paglalakbay?" 5

pagsusuri. Ang pag-uusap sa grupo ay magbibigay ng kopi at pagkakaunahin para sa mga naaalagad, at magpapatuloy sa pagpapakita ng suportang samantalang sila'y naghahanap ng paglilingkuran. **2. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** **I-watsa ang mga naaalagad upang makapag-aral at magpapatuloy sa pagp**	b ng mga alternatibong pag-aalok para sa pagbabalik sa kalusugan. Mayroong maraming opsyon, at ang iyong pagsisiklab ay magpapatunay ng anapinahing pagkakamali o pagkakaala na nakakapagpabago. 4. **Pagpapahintulutang sa Kalusugan:** Ipakita ang pagpapahintulutang sa sarili at sa ibang mananatili upang maging makasama. Tuwing may pagkakamali, alamin ang aral na nakamag-a at ipakita ang pagmamahal sa sarili at sa ibang manununri. 5. **Pagsisiklab ng Mga Pagkakaala:** Lumikha at pagsisikla	pagpapahintulutang at mag-usap sa isang tatay o manlalakbay na makakasalamat at mapagbigay ng suport. Ang kanilang pakikipag-usap ay maaari mangbigay ng klaryidad at pagkakausap sa iyong mga kaisipan at emosyon. 3. **Mag-alala ka sa iyong kalusugan:** - Iwasang iwanan ang iyong kalusugan. Ang pagpapuri ay isang proses, at ang pag-alala sa sarili ay isang malaking bahagi nito. Maglilingkuran ka at magpakita sa sarili na ang iyong kalusugan ay diwa-diwaan. 4. **Maging matatag at maaasaha ng:** - Ang	iniaalok. 3. **Pagpapatuloy sa Pagpapahintulutang:** - Ang pagbalikay isang proseso, at ako'y magdudala ng katinimang pananaw sa bawat ahusad. - Ako'y maging maluwal at makatwiran sa lahat ng pagkakamali at pakiramdam na mananatili. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Relasyon:** - Ang pagsasama ay isang katulad na bagay, at ako'y maglalarong mga bagong kaibigan sa komuniteng ito. - Ako'y nagdudalang pagkakataon upang makipag-usap at makatuwiran sa ibang individuong	kalusugan. 3. **Maging Nakatuwirong Komunidad:** - Tumutulong ang komunitengpangkatwiran na ito sa pagpapaunlad ng mga makatuwiran na prinsipyo at praktikang pangkatwiran. - Pagkakaibigang pagtuklasan at pagpapasok sa isang pakikipag-usap na diyalog ay nagbibigayng matagpuan para sa pagbago. 4. **Pagsisimula ng Modulo:** - Ang mga modulo ay may pagkakaibigang temang pangkatwiran at pagpapuri, na nagbibigayng makatuwiran na direksyon at gawaan.	nagtatanghol sa pagpapuri at pagsisiklab. - Makilala ang mga kaibigan at pamilya na nakatutulong sa iyong pagbabago. 4. **Pagpapaunlad ng Sarili:** - Ayusin ang mga diwa at kapangyarihan mo para sa pagpapuri at pagsisiklab. - Tulungan ang sarili mo na maging masaya, may kaligayahan, at mapagmamahal sa sarili. 5. **Pagpapatulong at Pagtutulong:** - Sumama sa mga pagpapakilala at pagpapahintulutang para sa ibang manlalakbay. - Bagiin ang iyong mga	unlad ng Mga Skil:** Isarantahin ang mga aral at teknikal na pagsasama upang maging mas malaki ang pagpapahintulutang sa sarili. 5. **Pagsisiklab sa Pagbalik:** Sumama sa mga grupong pagpapaunlad at pagpapahintulutang para sa pag-aakro at pagbabago. ## Mga Lahi ng Suport 1. **Pag-usap sa Isang Taga-kalusugan:** Umakat sa profesional na pag-usap para sa mga mas malalaking tanim ng kalusugan. 2. **Naloxone at Ibang Panatag:** Makikita ang pagpapahintulutang sa paggamit at pagtuturing panatag

apaunlading mga psikolohikal at sosyal na skill. Ang mga aktividad na nakatutulong sa pagsisiklab, pagpapakita ng emosyon, at pagtatanong ay maaari bang gawing bahagi ng kanilang rutina. **3. **Pagpapaunlading Pag-iisa:** Inirerekomendang mga naaaladagad upang magkaroong malikot na oras	b ng isang diari	mga diwa at kapayapaan ay		- Iwahibang pag-aaklat at pagtuklasan sa mga	kabigyang nakatutulong sa iyong pagbabago. 6. **Pagpapaunlad ng Komunitang Pangkat	na medikamenteng	

para sa pag-iisa at pagpapalagay. Ang paglilingkuran sa sarili, pagpapakita ng pasyenteng pagsisiklab, at pagtatanong sa isang makapagbigay ng suport ang magpapatuloy sa pagpapulihid at pagbabago. 4. **Pag-aksyon sa Pagpapulihid: I-implement**							

Pagpapasok ng Suplemento sa Buwan 12:

- Methylfolate: ☐
- B12: ☐
- Magnezym: ☐
- Theanine: ☐
- Tyrosine (Warrior): ☐
- Ibang Suplemento: _____

Nangyari na sa buwan 12 ang lahat ng oras ng pag-exercise: _____ Average ng pagdudulot: _____ oras
May bakanteng kalusugan o nakakapagpabigay ng presyon sa pamumuhay? _____

Ang pinakabigat na pagkakaibigan nito ay:

_____

Sumasama ng Pagpapakita ng Pagbago: Ang Panahon ng Kapagkaisa at Pagbabago

Ang paglikha ng isang taon ay isang pananaw sa mga nangyari, ang mga natupad na pangyayari, at ang mga aral na nakapagpasa. Sa huling araw ng 2023, nagkakaisa tayo upang maging makatuwirang at mapagtingin sa mga nangyari at sa pagbabago na ipinagpatuloy natin.

Nangyari sa Taon:

* **Mga Sukunod na Pagbabago:** Nakatuklas tayo sa mga bagong pagsisikap, nakakapagpasa ng mga di-masayang pagkakaibigan at nagbago ng mga rutina para sa mas malalaking kalusugan at kaligayahan.
* **Nananatili na Pagtutuwang:** Nakapagpatuloy tayong maging makasupport sa isa't isa, bukod pa sa pag-aakro sa komuniteng natin para sa pagpapakita ng pagbabago at pagkakaibigan.
* **Mga Bagong Pakikipag-usap:** Nakatuklas tayo sa mga di-masayang aral at nakapagbigay ng kasipagan sa pagtugunan sa mga katanon sa kalusugan natin.

Araw-araw na Pagbabago:

* **Naging mas malingas ang aming pagsisikap:** Nakatuklas tayo sa mga bagong hininga at nakapagbigay ng mas malaking pagkakaibigan sa mga taon na nakalipas.
* **Naging mas matutuhang aking sarili:** Nakapag-isa tayo sa pagtugunan sa mga katanon, nagsimula sa pagpapahintulutang sa sarili at nagbago ng mga di-masayang pagsisikap.
* **Naging mas makatuwirang ang aming komunidad:** Nakatuklas tayo sa kasipagan at pag

Pag-ukur Ang pag-ukur ay isang kaibigan na pandamaan upang makilala at mapahusay ang mga bagay na nakatago sa ating	**Bulan 1**	Misang Enam	Bulan 12	Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakip at pagpapahusay sa pagbabalik sa pagkakaibigan. Itong nagtatangka

buhay, dahil sa ganitong pamamagitan, maaari nating malaman ang mga aral at maging mas matutulong sa pagpapatao ng kalusugan natin.

Ang Recovery Kernel ay isang panahon para sa pag-ukur ng iyong pag-aaklas sa naratif ng iyong pulang buhay, upang makapagpasa ka sa mga bagay na nakatago sa pasto at maging mas mapagtingin sa pagpapatao ng sarili. Itong panahon ay naghahanap ng mga sagot sa mga tanim na:

1. **Magu-usap sa iyong mga damdamin:** Ano ang nakakapagpasa sa iyo? Ano ang nagtatawanan o naglalakad sa iyong pagpapatao?
2. **Tingnan ang mga pagsisikap at mga takot:** Anong mga bagay na naghahanap ng paalala sa iyong mga lihim at nakakapagpasa sa iyong pag-aaklas?
3. **Magu-usap sa mga pagkakaibigan:** Sino ang nakatulong sa iyo sa mga panahon na malungkot o malalim?
4. **Tingnan ang mga pagkakataon at mga** na magbigay ng direksyon at pandamaan sa mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

Ang mga pangkasay sa Recovery Kernel:

1. **Pag-identifikasyon ng Kalusugan:**
   - Pag-iisipan at pag-alala sa mga bagay na nakatuturo ng iyong kalusugan at kaligayahan.
   - Idetolihin ang mga patuglan, mga di-pagtatapin at mga sariling kabuuan.

2. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay:**
   - Pag-iisipan ng mga bagay na nakatuturo ng iyong pagpapahusay at resiliencia.
   - Magkaroon ng mga diwa at pagtuturong na magbigay ng pakinabang at pagkatagpuan.

3. **Pagpapaunlad ng Pag-asikap:**
   - Pag-iisipan at pag-alala sa mga bagay na nakatuturo ng iyong pag-asikap at pagpapahusay sa pagtugunan sa mga kaba.
   - Magkaroon ng mga diwa at pagtuturong na magbigay ng pakinabang at pagkatagpuan sa

pagkakasunod-sunod: Ano ang nangyari sa iyong buhay na nagbago ng iyong perspektiba?** **5. **Magu-evaluate ang iyong mga pagpapatao:** Sa anong aral ka nakatagpo at ano ang iyong naging mas matutulong sa iyong pagpapatao?** **6. **Magpasa sa ibang tao:** Anong mga bagay na nakatago sa iyong naratif na maaari mong ipaliwanag sa ibang tao upang maging mas malinang sila sa kanilang buhay?** **7. **Magu-imagin at maging kreativo:** Ano ang mga bagay na gusto mong				**pag-aalok ng pag-asikap.** **4. **Pagpapaunlad ng Pagpapakilala:** **- Pag-iisipan ng mga bagay na nakatuturo ng iyong pagpapakilala at pagpapahusay sa pagtugunan sa mga kaba.** **- Magkaroon ng mga diwa at pagtuturong na magbigay ng pakinabang at pagkatagpuan sa pag-aalok ng pagpapakilala.** **5. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay sa Pagbabalik:** **- Pag-iisipan at pag-alala sa mga bagay na nakatuturo ng iyong pagpapah
Pangit na Pananasa Ang pangit na pananasa ay isang makatwiran at maipinagmamalaki na emosyon na nakakapag-impakt sa ating kalusugan at kalidad ng buhay. Ito ay isang normal na reaksyon sa mga pagkubkob at pagkakausap sa buhay, pero kapag naging matatag ang presensya nito at nagbago ang iyong pagsisikap na maki-alala, maaari itong maging indikator ng mas malubhang kalusugan. Mga Indikator: - **Emosyonal	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagbabago. Ang kerne ng framework na ito ay nakatuwing sa pagpapaunlad	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at mamamahaya g na nakatago sa pagpapabalik sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework	

Pagdududa**: Iniraraos na pag-aalinlangan o pag-intindihan sa sarili at sa mga nangyari. - **Pagsisilbi na Nakakabagbag**: Madaling makipag-usap, pero ang mga salita ay may negatibong tonalidad at nakakapagpaliwanag ng pagdududa o pakinabang. - **Pagsisikap na Naging Mapagbago**: Nakakawindang na pagtatangka sa mga bagay, pag-aayos ng isyu, o pagpapasaya sa sarili. - **Pagkakausap na Nakakapagpaliwanag ng Pagdududa**: Mula sa mga kaibigan at pamilya hanggang sa mga profesional, ang pag-usap ay nagsisimula sa malinaw na komunikasyon, pero nagkalimutang maging positibo at makatwiran. - **Pagsisikap na Nagbago ng Pag-iisa**: Ang pagpapasaya at pagtatakot ay naging mas malubhang kaibigan o pag-iisa. **Pagpapatulong at Pagpapahintulutulut** Ang pangit na pananasa ay maaari na matugunan ng mga efikitong strateji upang makapagpasasaya at makatwiran. Ang pagsisikap na maki-alala at maging proaktif ay napakapagbigay ng	ng mga pulisya at mga prosesong makakapagbigay ng malinaw na direksyon at koportableng pagtutulungan sa pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pag-iinitio: 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga diwa at mga pakiramdam na nakatago sa pagkakaibigan mo. - Identifikasyon ng mga pagsisikap at mga bagay na nagtataas sa stres at kalusugan mo. 2. **Pagtutulungan at Pakikipagkapasunang Komunidad:** - Sumama sa kabuuan ng komuniteng pangkatwiran at makilala ang ibang mga isang-isa na naghahanap ng pagbalik. - Pag-usapan at pagtuturo sa isa't isa ng mga stratejiya at takbo sa buhay na	magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng tulong upang lumakad muli at makapagbaka sa kanilang pagkakaibigan sa kalusugan. ## Bagong Pagpapahintulutang: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at tanyag sa mga naaaring pulis. Tulisin ang mga makikita ninyo at ang mga nakakapagpabago sa inyo, at pagkainin ng mga solusyon sa samahang makatuwiran. 2. **Tulong sa Pag-aksay:** Ayusin ang mga nararapat na paparamdam at pakikipag-usap para sa pag-aksay. Tulisin ang mga diina at oras ng pagkakaibigan, at ipakita ang pagtutugunan sa pagpapabalik sa kalusugan. 3. **Pagsisilbing Gabay:** Ayusin ang mga	na ito ay magdirigim sa mga pulong at kapayapaan sa paglalakbay ng bawat indibidwal sa kanyang pagbabalik. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng malingkakan at pakikipag-usap na maaari ang lahat. Bago mag-start, ipinagbigay ng oryentasyon at pagpapahintulutang sa mga nararapat na makipag-usap. 2. **Pag-iidentifica ng Mga Kaba:** Tulungan ang mga indibidwal na identifisynang mga kaba, mga dahon, at mga pagsasala na nakatuwing nito. Magbigay ng pananaw sa mga pinagmulan ng kanilang kaligayahan at pag-iisa. 3. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** Ipakita ang mga pulong at	

katarungan sa kalusugan at kalidad ng buhay.	nakatutulong sa kalusugan. 3. **Pagsisikap at Pagpapahintulutan:** - Identifikasyon ng mga pagsisikap na nakatagpo ng pagbalik at pagbabago. - Pag-usapan ng mga solusyon at pagtutulong sa isa't isa upang maging mas malinaw ang mga diwa at pakiramdam. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapahintulutan:** - Sumama sa kabuuan ng komuniteng pangkatwiran sa paglutas ng mga takbo at gawa na nakapagbigay ng positibong epekto sa kalusugan. - Pag-usapan ng mga bagay na nakakapagpasa ng kasiyahan at pagpapahintulutan sa buhay mo. 5. **Pagpapaunlad ng M	makapagbigay ng tulong at mamamahaya g na nakatago sa komuniten. Tulisin ang mga kontakto at resursang pangkatwiran, tulad ng [findahelpline.com], upang maging mas malalaw ang pagkakaibigan. 4. **Pagpapahintulutang sa Pag-aalok ng Naloxone:** Ipakita ang diin na ang naloxone, isang antaburol para sa odyas, ay makapagbigay ng tulong sa mga nakatuwirong pulis. Tulisin ang mga protokol at pasiniping pag-aalok para sa garantiya ng kalusugan at kabayagan. 5. **Pagpapahintulutang sa Pagbabago ng Kalusugan:** Talakayin	kapayapaan sa paglalakbay ng bawat tahad. Magbigay ng mga strateji para sa pagpapahintulutang, pagpapalagay, at pagpapakapay. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-aakro:** Tulungan ang mga indibidwal na makipag-usap at maging makatwiran sa kanilang mga kaba. Magbigay ng espesyal na oryentasyon para sa mga nararapat na may mga bakanteng pag-iisa o trauma. 5. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang:** Ipakita ang mga pulong para sa pag-aksyon at pagbabalik. Magbigay ng mga rekomendasyon para sa pagpapatuloy ng terapya, grupong pangkatwiran, o kahit anong form	
# Pang-energi sa Panahon ng	# Recovery Kernel:	# Recovery Kernel: Kahit	# Recovery Kernel:	

Pandemya Ang pandemi ay nagbago sa ating mga rutina at kahit ano ang nasa aming kontrol, may mga araw na parang ang enerhiya natin ay nahihirapan. Pero may mga bagay na makakapagbigay ng pag-aakro at pagpapasaya sa panahon na ito. ## Sumunod sa mga Simula: 1. **Kitaan mo ang iyong mga Pagkain:** Ang balanseng diet ay magbibigay ng stabil na enerhiya. Subukan mo bang maging masigla sa pagpili ng pagkain na may malalaking kandas ng karbono, protein, at vitamin. 2. **Hidratisahan:** Inulit, ang tubig ay liwanag! Sumunod sa pag-iinom ng malamig na tubig para maging maaari't matutunan mo rin ang sariling iyo pang kailangan ng hidrasyon. 3. **Pag-isa at Pagpapasaya:** Magkaisa ka sa mga taong mahihigit pa sa iyong kinakailangang makapag-usap at makapag-ingat. Ang pag-isa ay may kapangyarihan na magbigay ng positibong enerhiya at pakikipag-usap. 4. **Pagpapasaya sa Paglalaro:** Ang mga lakad, yoga, o ang mga simula ng	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagtutuwang upang: 1. **Maging makatuwiran at mapagbigay-pananagutan:** - Ayusin ang mga konteksto at pangitap na nakatago sa pagbalik sa kalusugan, at bigay ng kabuuan sa mga naghahanap ng tulong. 2. **Pahintulutang at Pagpapuri:** - Ipakita ang pagmamahal at pagpapuri sa lahat ng individuong nakatagpo sa pagbalik sa kalusugan, at bigay ng kabuuan para sa kanilang pagbabago.	Ano ang Kalagayan, May Pagbalik sa Pagsasama Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-paghahandog na nagtutugon sa pagpapalaki at pagpapakilala sa sarili ng mga individuong nasa pagsasama ng pagpulihin. Ang kerneleyong ito ay may malikot na pagkakaibigan at mga bagay na karaniwang nakatagpo sa paglalakbay ng pagpapaunlad at pagpapulihin. ## Bagong Simula: 1. **Pakiki-akto:** Pagkatapos ng pag-usap at pagtatanon, ipahayag ang mga makikipagkaisa na nakapag-usap at nagpapaunlad sa isang malinang at mapagmamalaki na banta. 2. **Pagpapakilala:** Tulungan ang isa't isa na maging mas malinaw	Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigang pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihin. ## Bagong Pagbalik: Isang Langit ng Positibong Pag-iisa 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ka sa isang maling pagkakamali o pag-aalinlangan bilang isang pagkakaibigan. Pakikipag-usap ay isang makatwiran at mapagmamalaki na paraan upang matuklasan	

isang bagong hobby ay maaari ring magbigay ng pagbabago sa iyong panahon at energiya. 5. **Huwag makipag-alala sa Minsan:** May araw na magkakaibang pakiramdam, at 'to normal. Huwag kang mag-alala kung may mga pagkakaibang simula ka sa pagtuturong ng iyong sarili.	3. **Pagpapaunlad at Pagtutuwang:** - Tulongin ang mga makakapag-alala magpasaa at pagsisiklab sa kanilang pagpapuri, at ipakita ang mga bagay na nakatuto sa kanilang pagbabago. 4. **Pagtutulong sa Pagpapaunlad ng Komunidad:** - Gabayin ang mga makakapag-alala magkaroon ng mas malalaking pagsisiklab at pagpapuri sa kanilang pagbalik sa kalusugan, at ipakita ang mga bagay na nakatuto sa kanilang pagbabago. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at mapagbigay-pananagutan na kerne ng pagsisiklab at pagpapuri, na nagtatanghol sa lahat ng individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri.	at maipahayag ang mga kailangan, pag-aakusyon, at mga di-pakikipagmalas na pakirami. 3. **Maging Nakatutulong:** Tuwing may nangyari, ay maging makatwiran at makisama sa isa't isa. Pagkatapos ng pag-usap, ipahayag ang mga aral at pagkakaibigan na nakatagpo. 4. **Pagpapakilala sa Naloxone:** Ipakita ang mga di-pakikipagmalas na pagkakasunod-sunod upang malaman ang naloxone, isang antabio sa narkotika na nagtutugon sa pagbabalik ng respirasyon. 5. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Suport:** Tuwing may nangyari, ay maging makatwiran at makisama. Pagkatapos ng pag-usap, ipagpatuloy ang mga bagay na nakatagpo at ipahayag ang mga aral sa buong komuniteng. 6.	ang mga nakararot na bagay at lumapit sa pagbalik. 2. **Pahintulutan ang Sarili:** Aking sarili, ako'y naghahanap ng pagpapuri at kalusugan. Ako'y nagdudala ng lahat ng kagipitan at takot, ngunit nakikita ko na ang aking pag-aalinlangan ay isang pagkakaibigan na nakatutulong sa akin upang lumingkiin ang aking mga diwa. 3. **Tuklasin ang Mga Alternatiba:** May mga bagong pagkakamali at solusyon sa buhay. Tulasan at ipinag-usap ang mga alternatiba na maaari mangbigay ng kaligayahan at pagpapuri, tulad ng bagong hiwalay, pagbabago sa rutina, o pagtatakot sa profesional na tulong. 4. **Pagpapatuloy sa Positibong	

		Pagpapakilala sa Sariling Kaayusan: Inspire at tulungan ang isa't isa na maging mas malinaw sa pag-aakus	Pag-iisa:** Ang lahat ng pagkakamali ay may aral. Ako'y magdudala ng mga aral na nakatutulong sa akin at magpapatuloy sa positibong pag-iisa. Ako'y	
# Nakatitipon na Pag-aari ng Panahon ng Pagdormi Ang makatwiran na pag-aari ng panahon ng pagdormi ay isang pangunahing aspekto ng kalusugang pantay. Sa pamamagitan ng pagtuturo at pagpapasaya ng mga simpoleng rutina, maaari mong matugunan ang iyong tulad na nakakapag-apoy sa araw-araw na paglalaan ng energya at pag-iisa. ## Nagpapatulong na Rutina para sa Pagdormi: 1. **Pagtatapos ng Kahusayan:** Bago mag-dormi, subukan mong lumagay sa isang malinaw at mabuti na ambiansa. Matutunan mong tumapos sa kahusayan na wala kang pag-aaklas o paglalaan ng oras sa bed. 2. **Pagtatawanan ng Pagkain at Inilalagay:** Subukan maging maaari sa pagkain na madaling digerar at hindi malalaki sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne na ito ay may roon ng mga pamamagitan at kapayapaan na makakapagbigay ng suport sa paglingkuran, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang sa mga taong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pag-aaksya: 1.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapatulong para sa mga nakatagpo ng pagkakaibigan sa pagbangon at pagsusuport sa isa't isa. Ang sistema na ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone" at ang "Blueprint". ## Naloxone (Ang Pagpapahintulutang Pananagutan) 1. **Identifikasyon:** Tulungan ang isang tatay, kamag-kamag, o kaibigan na nangangailangan ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at nararapat na makatagpo ng pagkakabigas sa pagpapulihin. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirig-dirig sa pagpapaunlad ng mga indibidwal, pamilya, at komuniteng na nangangailangan ng pagkatwiran at pagkakausap sa kalusugan mental at narikot. ## Bagong Pananalapi para sa	

pagkakaibigan ng mga kape at kahoy. Hindy mo na kailangan umu-usap o inirerekomenda ang mga bagay na nakakapagpabigat sa iyong pagdormi. 3. **Pagtuturo ng Pagpapasaya:** Subukan maging maaari sa pagtatawanan at pagpapasaya sa isang malikot na pagkain o aktividad, tulad ng pagbasa ng libro, pag-iisa ng musika, o pag-alala sa isang hobbi. 4. **Pagtulungan sa Panahon:** Subukan maging maaari sa pagtatawanan ng oras na nasa iyong kontrol. Pagkatapos ng isang malikot na gabi, subukan mong lumagay sa bed at patulog sa tamang panahon. 5. **Pagtuturo ng Pagpapasaya sa Araw:** Sumunod sa isang maaaring rutina sa araw-araw, tulad ng paglalakad, pag-isa, o pagtatawanan. Ang mga aktiv	**Pahintulutan ang Sarili:** Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makakapagbago at makakapagpasa. May mga kahangad at kaba na maaari na mangyari, ngunit ang pagsisiklab sa paglingkuran at pagpapahintulutang ay magdadala ng liwanag at pakinabang. 2. **Mag-ingat sa Pag-aakusas:** Ang mga individuong naghahanap ng pagbalik ay maaari ring maging malalim sa mga nararamdaman at isyu. Inirerekomenda na maging makasigur at maghanap ng profesional na pag-aakusas para sa mga ito, tulad ng terapista o konsyuntista, upang mapahintulutan ang mga di-maipagpapuri na nararamdaman. 3. **Magbasa	pagkakausap sa isang makatuwiran at malinaw na espesyal na sandigang pagkakataon. 2. **Pagsusuri:** Tanyag pananagutan at pag-iisip na ang pagkakamali, kalamidad, o pagdududa ay normal at may solusyon. 3. **Pagpapatulong:** - Tawagan ang [findahelpline.com] para sa mga makakapag-access ng profesional na pagsuport at konseling. - Talakayin ang mga pagkakaibigan, pakiki-isa, at pagpapahintulutang sa isang malingon at makisama na ambansya. 4. **Pagpapaunlad:** Ayon sa pag-iisip at pagtatanghal ng mga pinagmulan ng problema, ipinakilala at ipinahayag ang mga solusyon at strateji para sa pagbabago at pagbangon. 5. **Pagpapahintulutang Kontinuyad:** Ipakita ang pagsisikap na	Pagbalik sa Kalusugan: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Suport:** - Umakat sa kabuuan ng mga pulis at pagsasama sa kanilang pagpapahintulutang. - Tuwing may kailangan, magpasa ka sa isang makatuwiran at mapag-alala na tatay/manlalakbay para sa pagkakausap at pagtugunan sa mga pangangailangan. 2. **Pagpapahintulutang ng Pagkatwiran:** - Tuwing nararamdaman mong may pagkakalimuto nakalimutan ang mga pulis, huwag mag-alala. May mga komuniteng pangkatwiran na makatugunan sa iyong mga pangangailangan. - Sumama ka sa grupong support at pagkatwiran para sa pag-unlad ng mga kopresyon at pagpapahintul	

	at Mag-aral:** Ang konosensya at pag-aakusas ay maging pangkalusugan sa pagbalik. Inirerekomenda na magbasa at mag-aral ng mga makapagbigay ng pakinabang na sumber, tulad ng libros, blog, o online communities, upang makapag-isip at makapag-iisip ang mga solusyon at stratejiya para sa paglingkuran. 4. **Magkaisa:** Ang komuniteng pangkatw	maging makatuwiran at matutulong sa ibang tao, subalit maging maaaring umuugal sa sarili nang may tamang pagtutulungan. ## Blueprint (Ang Pagpapahintulutan ng Mga Halaga at Mga Taktikang Pambangon) 1. **Pag-iisip na Makabagay:** Isipin ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan, kaligayahan, at paglilingkuran sa buhay	utang ng isang malinggak na sistemang pagsusuport. 3. **Pagtutugunan sa Kalusugan Mental:** - Ang kalusugan mental ay isang rehas na maaari na manatili kung hindi ito napag-alala at natutunayan. - Tuwing may di-panatilihan na pagkakalimutan o malinaw na simula ng mga narikot, humingi ka ng tulong at pagkatwiran sa komuniteng nandito para sa iyo. 4. **Pagpapahintulutang ng Naloxone	
# Pananagutang Panik (Anxiety) sa Halos lahat Ang pag-alala at kasamang pakiramdam ng panik ay malalaking bagay na maaari nating makilahok o makapagpabago sa ating araw-araw na buhay. Ang mga pangit na pakiramdam na ito ay nakakapagpapasensya at nagdudulot ng pag-iwanan sa aming kontrol.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong nararapat mag-alita at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa	

Ngunit, may mga bagay na dapat ipinagpatuloy at inaasahang gawin upang matugunan ang mga ito at makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan sa isip at kaluluwa natin. ## Sumusuri ng Pananagutang Panik: 1. **Pakiki-akala:** Anum-anum ang mga bagay na nagbibigay ng pag-alala? May mga situasyong specific na nakakapagpabuta sa iyong panik? Pag-iisipan at pag-alala ang mga ito upang maipahintulutang ang iyong reaksyon. 2. **Pakikisama sa Sarili:** Tulay sa isang kalmado at matatag na tatay, alamin ang mga teknik na napapakilala sa pagpapalagay ng kapayapaan. Sumasayaw, umiiyot, o mag-meditasyon ay mga simpleng pagkakaibigan na maaari nang tumugon sa iyong sistema. 3. **Talakayin sa Isip:** Anum ang mga nakararami ng panik? May mga di-totoo na ideya o mga masama na napapansin mo? Talakayin at ipinagmamalaki ang mga positibong narrativ na makakapagbigay ng perspektiba.	makatuwiran sa pagbalik sa kalusugan. Ang kernelet ng pagpapahintulutang ito ay may dalawang bahagya: ang "Naloxone Access Blueprint" at ang "Find a Helpline." ## Naloxone Access Blueprint Ang Naloxone ay isang antabioyiko na nakatutulong sa mga nararapat maging baka sa pag-aasaw ng opiates. Ang Blueprint na ito ay nagtatanggol sa pagpapaunlad ng mga komuniteng programang may naloxone upang malapang at makatuwiran na pagsusuri at pagpapagot nito ay maaari. ## Find a Helpline Ang "findahelpline.com" ay isang online directory na nagtatanggol sa paghanap ng mga helpline at mga serbisyo pangkatwiran sa kalusugan	kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutunay sa paglilingkuran, pagpapaunlad, at pagpapahintulutang para sa mga naaaring demasya at kabagbag-kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutang Kalusugan:** - Datapin ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan bilang 'naaaring' na may kakaibang pagtuturong o demasya. - Tulayin ang kanilang pagkakamali o pag-iisa bilang bago na pagsisikap para makabangon at magpasa ng panahon. 2. **Pagpapaunlad ng Katwiran:** - Ayusin ang mga nakararating na konsepto at ideya upang maging mas malinaw at mas maaaring	kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa peryodong pagkakabahin, pagdududa, o pagkakaalam-laman upang lumakad uli at makapagbago. ## Bagong Simula: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinggai at mapayap na pakikipag-usap para sa pag-alala at mga kaba. Huwag mag-alala na ang mga tanong mo ay maaaring malinaw o makulang; ang importante ay ang iyong nasa loob ng prosesong pagpapahintulutan. 2. **Pahintulutan sa Kalusugan:** I-identify at ipakilala ang mga sariling pagkakaalam-laman at bagay na nagdududa sa iyong kapangyariha	

4. **Huwag Mangyari sa Pag-iwanan:** Kung may mga bagay na nakakapagpabuta sa iyong panik, huwag mong isama ang sarili mo sa mga ito. Umalala at pag-iisipan ang mga solusyon at pagtatangka upang matugunan ang m	sa buong bansa. Nakakapagbigay-tuwa ito sa mga nakatuwirong nararapat mag-alita para sa tulong at pagsusuri. ## Pagpapaunlad ng Recovery Kernel 1. **Pag-identifica ng Kalusugan:** Unang paso ay ang pag-akala at pag-iintindihin ng iyong kalusugan at ang mga dahon nito. Mag-alita sa sarili at magtanyag sa mga nakatuwirong nararapat maging baka. 2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:** Sumama ka sa komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa pagbalik sa kalusugan. Mag-alita, magkaisa, at magtanyag sa mga serbisyo at tulong na may kinyo. 3. **Pag-akses sa Naloxone:** Kung ikaw ay nararapat maging baka sa opiates,	dipasahin. - Gamitin ang kabuuan ng kasipatan at pag-iisa para makapag-alok sa pagpapahintulutang. 3. **Pagpapaunlad ng Pagkainat:** - Tuwing posibleng maging sarili ang mga naaaring, ipagpatuloy ang pagtuturo at pagpapasaya ng mga makapagbigay ng katwiran. - Maging maipagmamalaki at mapagbigay ng suport sa mga naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. 4. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:** - Tumutulong ang kabuuan ng pagsasama at pag-iisa para maging mas makatwiran at mapagbigay ng pagkakaibigan. - Maging maipagmamalaki sa mga naaaring, at ipagpatuloy ang pagtuturo ng	n upang magbago. Ang pagpapahintulutan sa kalusugan ay nakatutulong sa iyo na lumingon sa mga di-maaaring bagay na naghahanap ng pagbabago. 3. **Tiyak na Gabay:** I-access ang mga kabuuan at kapayapaan na nagtatanghol sa komunidad. Itong nakatutulong sa iyo na makasama ang mga kaibigan, pamilya, o mga profesional na maaari mong maging pagkakaibigan sa iyong pagbalik. 4. **Pagsisikap at Pagpapuri:** I-set ng mga matatag na malalaking naon sa iyong mga tiyak na gabay. Sumama ka sa komunidad na nagtatanghol sa iyong pagbabago at pagpuri. 5. **Pagpapaunlad:** Tumutulong	

	paghahanapin mo ang mga komuniteng programang may	pagkakaibigan at pagpapahintul	ang bawat pasahang pagsisikap at pagpapuri upang lumagdang-lag	
"Pang-kain na Madaling Makapaglabas" **Naunang Pag-iisip:** Ang mga pag-aaring na malalaking at madaling makapaglabas ay isang kaalaman na dapat matugunan. Ang mga ito ay nakakapagpabigay ng malaking kaba at makakapagpabago sa iyong kalusugan at kalidad ng buhay. **Paghahandog ng Pag-aaring:** 1. **Identifikasyon:** Alam ang iyong mga pagsisikap at mga pangunahing pag-aaring. Anong nakakapagpabigay ng pang-kain sa iyo? Ayos na may mga diaraos o simula para sa iyong pag-iisip. 2. **Pagsasama:** Sumama ka sa mga makikimbit na mag-alala sa pag-aaring. Ang pag-usap at pagtuturo sa ibang tao ay maaari pang banta sa iyong emosyon at magpapatuloy sa iyong pag-iisip. 3. **Pagpapahintulutulad:** Subukan mong gawin ang mga	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng tulong upang lumakad muli at makapagpasa-pasang pagsisikap sa pagpapulihin. ## Bagong Simula: 1. **Pakiki-akto at Pakikisama:** - Umalok sa mga nakatala na may pagkakaibigan o pamilya na	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan sa mga pamamagitan at kapayapaan na kailangan para sa paglilingkuran at pagbabago. ## Bagong Panahon, Bagong Ikig: 1. **Pahintulutan ang Sarili:** - Inirerekomenda na mag-ingat at magpasiya sa sarili na ang pagbalik sa kalusugan ay isang prosesong makakapagba	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutulong sa mga pamumuhay na nasa impaktong panahon, na may mga kasusang pangkalusugan na mahalaga, upang maging makatuwiran at mapagtingin. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Apoy:** - Umaskul sa kabuuan ng mga	

halagaing na nakapagpapalagay ng kaligayahan o kapayapaan. Maglalaro, lumusot sa natitirang panahon, o gumawa ng isang makatuwang na listang mga bagay na nagtataas ng iyong espesyal na pag-aaring. 4. **Pagpapakilala:** Alam ang mga alternatibong pagkain at pagkain na maaari mong subukan. Mayroong mga masunod-sunod na pagkain na nakapagpapalagay ng kaligayahan sa isang malikot na kasinungalingan. 5. **Pagpapatuloy:** Kung ang pang-kain ay naging malaking problema, huwag mag-alala. May mga tulong at pagkakaibigan na makakapagbigay ng suport at pagpapahintulutulad.	makipag-usap at maging suportadong komunidad. - Pagkatwiran at pagpapahintulutang pangkatwiran ay mas malalaking kapayapaan at kaligayahan kung may mga taon ang nakikipag-usap at nagtatanggol sa isa't isa. 2. **Pag-iidentifica ng Mga Kalusugan at Pananagut:** - Tulungan ang isang tao na makipag-alamin at makiisa ang mga kalusugan at pagkakaibigan nito. - Tuwing may mga di-panatiliang kalusugan, ipakita ng komuniteng pangkatwiran ang pagpapahintulutang at pagtatanggol na maaari. 3. **Maging Nakatala sa Sariling Pagbabago:** - Inspire at empowera ang mga individuong nangangailangan na maging nakatala sa	go at makakasalamahan. - Aking makapagbigay ng kabuuan at pagkainin ang mga bagay na kailangan para sa pagpapahintulutang sa sarili at sa komuniteng nandito upang matugunan ang iyong mga kinakana. 2. **Mag-usap, Maging Nakatuwiran:** - Umawit ng kabuuan at mag-usap kayo sa isang makisamang at non-judgmental na ambansya. - Pagkakaibigan ang mga kaalaman at pakikipag-usap para matuklasan at maipahintulutang ang mga di-pakikipag-usap na pagkakalaman. 3. **Tiyak na Suport:** - Humantinggur i sa mga kaibigan at pamilya upang maging suporta at makapagbigay ng kabuuan. - Tiyak na may mga grupong	mamahaling kaibigan at pamilya na maging suportang panlapi sa pagbalik sa kalusugan. - Tuwing may kailangan si individuong na nakatagpo, patulungan ay makakapag-avaliat at ipinagpatuloy ang pagpapahintulutang. 2. **Pagsisiklab ng Kalusugan:** - Ayusin ang oryentasyon sa kalusugan ng individuong na nakatagpo, subalit maging makasama sa pag-iwan ng sarili sa impakto ng kanirahan. - Tuwing may mga di-panatiliang isyu, patulungan ay maging maaaring solusyon at pagkakataon para sa pagbabago. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** - Tumutulong sa individuong na nakapag-avaliat ng mga bagay na kinakailangan	

	sariling pagbabago at pagsisikap. - Tulungan silang makiisa at maging mapag-alita sa mga bagay na dapat nilang gawing prioridad sa kanilang pagpapulihin. 4. **Pagpapatulong at Pagtatanggol:** - Ayusin ang mga sesyon at pagkakasama na may mga teknikal at emosyonal na pagtutulungan. - Ipakita ang pagmamahal at pagtatanggol	pangkatwiran sa aral, pagpapuri, at kapayapaan na nandito para sa iyong pagbabago. 4. **Pag-alala sa Kalusugan:** - I-prioritihin ang pagpapa-alala sa sarili at maging makasigur na may mga diwa at rutina para sa kalusugan. - Pagkakaibigan ang mga teknik ng pamamagitan, tulad ng pagpapahint	upang lumagda at makapag-adapt sa bagong panahon. - Ipakita ang mga teknik sa pagpapalubing, pagpapahusay sa pamumuhay na maaaring maging pambansang tulong. 4. **Pagpapaunlad ng Pag-iwanat:** - Ayusin ang oryentasyon sa sarili at pagpapasaya ng individuong na nakapag-avaliat, subalit maging makasama sa pagtatangka sa mga	
## Recovery Kernel: Ang Kerne ng Pagbanggit sa Pagpulihin Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapalagay ng pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagbabago. Itong nagbibigay ng isang mapanatilihan at direkta na pagnaanaliza upang makapagpasya at makapagpatuloy sa paglalakbay sa pagpulihin.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan at pagpapuri. Ang kerne na ito ay may pagkakaibigan	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapatulong para sa mga nakatagpo ng pagkakamali sa sarili, pag-iisa, o kapansinan. Itong nagtatawayan ng mga	

Ang mga Kahanga-hangang Pasiya: 1. **Identifikasyon:** Pag-iidentify ang mga kasalanan, mga dahon, at mga pagsisiklab na nagdudala sa pagkakaibigat sa iyong kalusugan at kalidad ng buhay. 2. **Pagpapaunlad:** Nakakapag-iintindihin at makapag-alok ang mga kabuuan at kapangyarihan na nandito upang matugunan ang mga kasalanan at dahon. 3. **Pagpapatuloy:** Nagbibigay ng mga rasional na pagkain at pagsusuri sa mga bagong pagkakaibigan, tulad ng mga bagong rutina at sistemang pangkalusugan, upang matupad ang mga maaaring pagbabago. 4. **Pagpapakita:** Nakakapag-pakita ng progreso at nagpapatuloy sa paglalakbay, at nakakapag-ingat sa mga bagong pagsisiklab. 5. **Pagsusuri at Pag-iinitor:** Nagpapaunlad ng mga makabang pag-iintindihin at pagpapalagay para sa pag-aayos ng mga kasalanan at dahon, at nagbibigay ng mga rasional na solusyon. 6. **Pagbabago ng Kalusugan:** Nakakapag-impaktong	g pananalapi para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-aalinlangan, na nagbibigay ng direkta at mapagmamalaki na tulong sa paglingkuran at pagpapulihid. ## Bagong Pagbalik: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa isang maling pagsasalamato pagkamali. Ibatay ang mga emosyon at pakiramdam mo, at huwag mag-alala na magkakasalaay normal. 2. **Pahintulutan ang Pagkatwiran:** Sumubok maging makapagpapatawa sa sarili. Subukang makipag-usap sa isang kaibigan o pamilya na nakatuwiran, o pagkainalok ang serbisyo ng isang profesional na facilitador. 3. **Pag-aalinlangan at Pagpapuri:** Ipakita sa sarili ang pagmamahal at pakikipag-	kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap, pagpapakilala sa sarili, at pagpapahintulutang para sa pagbago. ## Bagong Simula: 1. **Pag-acknowledge:** Tanan ay may nakatala at may kaba. Aking tiniyamin at pagpapasigla sa iyong pagkakaalipin sa aking komuniteng ito. 2. **Pagsusuri ng Kalusugan:** Tanyag na pagsusuri ng mga bagay na nagtatag sa iyong kalusugan, tulad ng mga di-pananagut na pakiramdam, mga alinman sa pagsisikap, at mga historial na isyu. 3. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutan:** - *Paghahanap ng Pananalapi:* Isang	pulong sa komuniteng na magpapahintulot sa isa't isa upang lumakad uli at makapagbago. ## Bagong Simula: 1. **Pakiki-acknowledge:** Tanan ay may mga kalungkut at pagkakamali. Pakikipag-usap at pakitanghal ang isang malinaw na konversasyon tungkol sa nangyari. 2. **Pagpapahintulutan ng Kalusugan:** Tuwing may pagkakamali o kapansinan, humingi ka ng tulong. Ang pagpapahintulutan ng kalusugan ay isang katuwiran na ang pag-iisa at pagbabago ay posibleng magdalaw sa iyo. 3. **Naloxone (Ang Antidoto):** Subukin ang naloxone, ang isang simula ng bagong pagpapahintulutan. Itong nagtatawayan ng mga sintoma ng narkolisya at	

pagbabago sa mga aspekto ng kalusugan at buhay, tulad ng pag-iisa, pagsisaya, at pagpapasaya. 7. **Tugon at Pag	usap. Subukang maging makasigla sa mga bagay na nakakapagpabigat, at maging mapagbigay ng puri sa sarili at sa ibang tao. 4. **Pag-isipan ng Alternatiba:** Tanyag ang mga pinagkakaabala at pinagkakamali. Sumubok maging makasiyahan sa mga desisyon na nakapagpatuloy sa pagkakamali, at ipakita sa sarili ang pagmamahal at pakikipag-usap. 5. **Pagpapahintulutang sa Komunidad:** Sumama sa grupong pangkatwiran o serbisyo ng pagsasalamat. Ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasala at nagtatanghol sa isang ibang, na nagbibigay ng suport at pagpapuri	malaking bagay ay maghanap ng mga pananalapi at mga pagkakaibigan na makakapagbigay ng suport at komprasyon. - *Pag-usap sa Grupo:* Sumama sa aming mga sesyon ng pagsusuri at pagpapahintulutan, na nangangailangan lamang ng iyong pag-open at pag-share. - *Tutoriat at Pagpapaunlad:* Araw-araw ay may mga modulong edukasyonal na nagtatanggol sa mga di-pananagut na pakiramdam at mga strategi para sa pagbabago. 4. **Pagpapakita ng Progres:** - Simulan ang iyong mga heto sa isang diario o pagsusuri, at ipinagpatuloy ang pag-update upang makita ang iyong progres at nakatala. - Magkaisa tayo sa	nakakapagpabuti ng pananagut sa stres at kapansinan. 4. **Magu-generate ng Blueprint:** Lumikha ng isang mapanukal na plano para sa iyong pagbabago. Itong maglalaman ng mga hakim, mga tiyak na pantas, at mga makapagbigay ng motivasyun. 5. **Pagpapatulong sa Komuniteng:** * Sumama ka sa grupong pagsusuport at pagpapahintulutan. Ang komuniteng ay magtatawayan at magpapahintulot sa isa't isa, at maging isang makatuwiran na sinaay ng pagbabago. 6. **Magu-manage ng Mga Trubadong Pananagut:** Tanyag na ipinagmamalaki ang mga kapansinan at mga nararamdaman. Subukin	

## Homocisteina (Lab) Ang homocisteina ay isang aminoasid na nakatago sa mga dula ng karamdasan at ang tubig sa tuing. Ang halaga nito sa lab asinilang mga pag-aakro sa kalusugan, dahil ang mataas na level nito ay nakikita sa ilang banta sa kalusugan, tulad ng: * **Kreatisina disordena:** Isang problema sa otak na nagdudula sa demensya at iba pang pagkaka-damdamin. * **Kardiovaskular banta:** May pag-aaring na ang mataas na homocisteina level ay nagdudula sa pagkaka-inkontrakto sa tatang, na naghahawak sa isang malalim na pag-aari ng mga kanker at iba pang banta sa kalusugan. Sa lab, ang homocisteina nakikita sa imen at sangyang dentra. Ang normal na range ay nagbubukod sa 5.0 til 15.0 micromoles per liter (µmol/L). Ang doctor mo ay magpapatulong sa iyo kung ano ang interpretasyon ng	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwing na indibidwal na naghahanap ng pagbalik at pagpapahintulutang sa kalusugan. Ang kernelet ng framework na ito ay magdirigim sa mga pamamagitan na makakapagbigay ng kopresyon, pagpapahintulutan, at pagpapalaki sa kapangyarihan ng mga indibidwal upang maging malusog at makatwiran. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa konversasyon at pakikipag-usap na maaaring magbigay ng kapakitaan at pagpapahintulutan. Tuwing	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makisama na kerangka pagpapatulong g sa komuniteng naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Itong nagtatawag sa mga mamahaling pagkakaibigan upang maging mga palad at pagsasakop sa pagpapahintulutang para sa mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kanilang kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pag-akalaan:** - Pag-iisa, pag-alala, at pagpapasigla sa sarili ay magkakasama. - Tulunan ang isang ibang tao na maging makapangyarihan at makisama sa pagpapahintulutang. 2.	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne na ito ay may tiyak na pandugang pananagut upang makapagbigay ng matulong at direkta na pag-aakro sa mga naaaring pagkakaalam, pakikipag-usap, at pagpapuri. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pahintulutan ang Komuniteng Apoy:** - Umaskul sila sa pagsasama at pagtuwing sa isang malubhang pagkakaalam. - Tuwing may mga kailangan o pag-iisip na hindi makapag-alala, ay maghanap sila	10 mikromol/L at below.

resulta mo. **Paano magpatuloy?** * **Pag-usap kayo sa doctor ninyo.** Kung ang level ng homocisteina mo ay mataas, ang doctor mo ay magpapatulong sa iyo sa pag-iimplementa ng mga pag-aari at gaya ng buhay na makakapagbigay ng pagtaas ng level nito. * **Magpatuloy sa regular na pag-aaral.** Ang regular na pag-aarlal ng pagkain, ang pagpapasaya ng karamdasan at ang magandang kalusugan ay maaari ring tumutulong sa pagtaas ng homocisteina level. * **Magpasa ng pananalapi.** Sa ilang kaso	may kailangan ang isang tao, ay maging makasama at makasupport ang isa't isa. 2. **Pag-alala sa Kalusugan:** Inaral ang mga indibidwal na magpag-alala sa kanilang kalusugan at pag-aari ng mga bagay na may kakaibang epekto sa kanilang bemerhandaan. Ang pagpapahintulutan upang maging proaktif sa kalusugan ay isang pangkasong panlapi. 3. **Maging Nakatuwing:** Ang pagpapahintulutang sa kalusugan ay hindi nangangamit sa pagkakaalala lamang, kundi sa pagkatwiran at pagmamahal sa sarili. Inaral ang mga indibidwal na maging nakatuwing sa kanilang pag-aari at pagpapahintulutan, na may kapakitaan na maaaring magbigay ng	**Pagpapaunlad ng Komprensya:** - Pag-usapan ang mga pakiramdam at isyu na nagsasakop sa pagbalik sa kalusugan. - Tumutulong sa isa't isa upang makapag-alala at makapagbigay ng suporta. 3. **Maging Nakatuwiran:** - Pag-iisipan at pagtuklas ang mga pagsasakop sa pagbalik sa kalusugan na nagsisilbi bilang barangan. - Pag-alala sa mga solusyon at pagpapahintulutang na maaari na gawing pagkakaibigan. 4. **Pagpapaunlad ng Strategiya:** - Pagtuklas at pag-iisipan ng mga bagay na nakakapagpapatulong sa pagbalik sa kalusugan. - Pag-usapan ang mga makapangyarihan at pagkakaibigan	ng kapayapaan at pagkatuwing sa isa't isa. 2. **Pakikipag-usap at Pagpapuri:** - Magbigay ng pananagut at pagsasama sa mga kaibigan at pamilya na naghahanap ng tulong. - Tuwing may pagkakaalamo kaligayahan, ay magbagi sila ng mga salita ng papuri at pagpapahintulutang. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - Maglaktas sa sarili at sa mga ibon at kapwa na naghahanap ng pagbalik. - Tuwing may pagkakaalam, ay magtingin sa positibong aspekto at maghanap ng solusyon sa kasiyahan at kalusugan. 4. **Naloxone at Ibang Tulong:** - Kung may mga kaibigan o pamilya na nasa peryodiko ng odyas, ipaalam ang	

	kaligayahan at kapayapaan. 4. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Pagkakaalala sa mga teknikal at emosyonal na skill ang pagsasama sa pagpapahintulutan. Ang mga modulong nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga skill na ito ay maging mas mal	na maaari na tulungin sa pagpapahintulutang. 5. **Pagbabago at Pagpapuri:** - Pag-akalaan ng mga bagay na nakakapagbago sa buhay at kalusugan. - Pagtanggap at pagpapuri sa mga nagbago na katas kailangan para sa pagb	naloxone at ibang tulong sa pagpapulihin. - Tuwing may pagkakaalam, ay maghanap ng profesional na tulong at alinman ang *findahelpline.com* para sa mga helpline at resursang pangk	
B12 (Lab, kung nagsasabi ang test) Ito ay isang indikator ng vitamin B12 sa tuing na may kinalaman sa sangla at mga sistemang organiko sa bodi. Ang pag-test sa B12 ay maaari na gawin upang matuklasan kung may malalaki o kaalaan sa level nito, na nagtatag sa mga bagay na patulad ng anemi, isip at kasusmang mental, at mga problema sa puno ng kandido. Kung ang lab result ay posityivo o katapusan sa batas normal, ito ay nakakapag-indika na may pagkakaibigan o pagdudulot ng vitamin B12 sa bodi. Ang mga sumusuport sa pagpapalit at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatala sa pagkubra sa kalusugan at inihahain ang pagbalik sa kanilang normal na buhay. Ang kerne ng framework na ito ay magdirigim sa mga individuong nangangailangan ng pagkakausap,	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanggol sa mga nakatuwirong pulis at nararapat na makatagpo ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne nito ay magbigay ng pamumuhay at pagkakaibigang diwa para sa lahat ng nakalimutang magpakita ng sarili at	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatanghol sa mga individuong naghahanap ng pagbalik at pagpapuri sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay nakatutunay na magbigay ng makatuwing at mapagpapatulong na pagkakaibigat sa mga	> 400 pg/mL

pagpapatulad ng vitamin nito ay magkakaroon ng pagtugunan para sa mga bagay na patulad ng pag-ingat sa diet, inilapang paggamit ng suplemento, o pag-access sa medikal na pagkain. Ang pag-alala sa kalusugan ay maaari na gawin upang matagpuan at tugunan ang mga problema sa B12. Kung may mga simptoma ka na may kinalaman sa anemi, malalim na pag-iisip, o kasusmang mental, mag-uugali ka para makonsultahin sa isang profesional ng kalusugan para sa tamang direksyon at pagpapatao.	pagpapakilala sa sarili, at pagtutuyon upang makapagbantay sila sa kanilang paglalakbay. ## Bagong Pag-unlad sa Kalusugan: 1. **Pag-aklas sa Sarili:** - Inirerekomenda na maging nakatuon at mapaniniwala sa sarili ninyo. Aklatan ang mga talino, kagutanan, at kaligayahan na mayroong nararapat na pagpapasaya sa inyo. 2. **Pag-usap at Pakikipagkapasunod:** - Sumama sa grupong pangkatwiran at mag-usap ng mga isyu at takdang pananaw. Pakikipagkapasunod at pagtutulong sa isa't isa ay magbigay ng pakinabang at pagkakausap na maaari mangbasa sa pagpapahintulutang. 3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kaligayahan:** - I-set ng mga makatuwang	maging malaya sa kanilang mga lihim at damdamin. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit sa pag-usap na makisama at makatuwiran. Baka may mga bagay na hindi natin alam ang aking nararamdaman, ngunit sa pag-usap, maaari nating malaman at matutunan ang pagtatanggol sa sarili. 2. **Pahintulutan ang Dukal:** Aking makikipag-usap sa isang malinggak na pagsisilbi o pagsasama na nagbibigay ng katwiran at pagkakaibigan. Nakakapagpapasensya at nakakapagpasa ng kapayapaan sa aking damdamin. 3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Araw-araw, mag-iisa at makisama ang mga bagay na nagtatawayan	nararapat na makatagpo ng pagkakamali sa paglalaan ng kalusugan. ## Bagong Pagbaki: 1. **Pakikipag-usap:** Umawit ng isang malinang at direkta konversasyon. Tanyag pakinggan at ipinagmamalaki ang mga narrativ ng paglalaan. 2. **Pahintulutan sa Pagpapuri:** Ipakita ang pagpapuri at pagtutulong sa pagpapaunlad ng mga alternatibong paglalaan, tulad ng koping, meditasyon, o kabuuan ng pamilya/kaibigan. 3. **Tiyak na Samahan:** Pagkatwiran sa komuniteng na-support upang maging isang makatuwing sistema ng pagpapahintulutang. 4. **Mga Tangkas na Strateji:** - **Naloxone (Narcan):**	

	na hinga at rutina para sa kalusugan at kaligayahan. Itong maglalakbay sa pagpapagand a ng panahon, pagpapasaya sa pagkain, at pagpapasok sa mga aktividad na nagtutugon sa kagandahan. 4. **Pag-unlad ng Mga Katwiran:** - Tuwing may mga bakanteng katwiran, gawin ang mga teknik na pagpapahintul utang tulad ng pag-iisa, pag-alala sa pananaw, at pagtataw. I-aral ang mga bagay na nagbibigay ng pakinabang at pagkakaus	sa aking kalusugan. Maglalaho ako sa pagpapagand a at pagpapahusa y ng aking pananagut sa sarili ko. 4. **Naloxone (Opiate Antidote):** Kung may mga bagay na nakatuwiran sa opiate, makikita ko ang naloxone bilang isang pambansin na tulong. Iyon ay magpapahintu lutang sa aking katawan at damdamin, at magpapatuloy sa aking pagbalik sa normal na estado. 5. **Maghahana p ng Suport:** Araw-araw, ako'y maghahanap ng mga kaibigan at pamilya na makakapagbi gay ng katw	Ipakita ang paggamit ng naloxone bilang antabuto sa pagkakamali sa paglalaan ng opiates. - **Genetika at Biokimia:** Pag-explain ng mga konsepto ng MTHFR, COMT, at DRD2 upang malaman ang mga individual na predisposisyo n at pagsisikap. 5. **Maging Nakatutulong na Pambansang Kahalagahan: ** - Ayusin ang mga makakapagbi gay ng pagkakamali sa paglalaan para maging mas maaaring makipag-usap at makatulong sa ibang manlalakbay. - Tuwing may kailangan, ipagpatuloy ang pagpapahintul utan at pagsisikap	

Ano ang pinakamaganda na nangyari sa iyong buhay nito ng taon? (What was the biggest change in your life this year?)

(Note: This question is open-ended and invites reflection, maintaining the emotional register and facilitative tone of the original content.)

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pag-aral:

1. **Identifikasyon:**

- Naging katunayan ang pag-iisip na ang pagkakaibigan at kabuuan ay may kakaibang kapakitaan sa iyong kalusugan at kaligayahan.
- Subukin mong identifikain at aking malapitan ang mga bagay na nagsasaya o nagdudulot ng kasiyahan sa iyo, at ang mga bagay na nakatuturang o nagbibigay ng pagod.

2. **Pag-iwan ng Negosyo sa Sarili:**
- Inirerekomenda ako na magpasya na may mga limitasyon ang iyong kapakitaan para isama at pagsusuri ang mga bagay na hindi mo kayang gawing halaga sa iyong kalusugan.
- Subukin mong ipaliwanag at iwasang gawin mga bagay na nakatuturang sa iyong pag-aaral, pag-iisip, o kapangyarihan na nagdudulot ng stres.

3. **Pagpapaunlad ng Pagpapahusay:**
- Ang pagpapahusay ay isang prosesu at hindi isang diwa. Subukin mong maging makasama sa iyong mga lakas at kapakitaan para magpapatuloy sa pagunlad.
- Naging katunayan na ang pagtuturat, pag-iisip, at pagpapahusay ay may kakaibang epekto sa iyong kalusugan at kaligayahan.

4. **Pag-alala sa Kalusugan:**
- Ang pagmamahal sa sarili ay isang pangkalusugan na dapat na ipagpatuloy. Subukin mong maging atento sa mga kailangan ng iyong kalusugan, tulad ng pagpapasok ng panahon para sa pag-resto at pagpapaligaya.
- Iwasang malubhang gawing pagkain o pag-iisip na maaari mangyari sa pagdudulot ng kasiyahan sa

Recovery Kernel: Kahit Anong Pagkakamali, May Tangatang Baka ay Tulungan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtutugon sa pagpapahintulutang ng mga individuo na nasa peryodong pulihin sa ilang kahirapang pananagut, tulad ng drug abuse at mental health issues.

Ang kerne ng proseson ay nakatutunay sa:

1. **Pagpapahintulutan:** Ayusin ang mga di-pananagutan at maging makasupport sa pagpapaunlad ng buhay ng isang tatay na nasa peryodong pulihin.
2. **Pagsusuri ng Kalusugan:** Ikaapantahimik ang mga di-pakikiisa at gawin ang mga pagkakaibigan para sa kalusugan mental at emosyonal.
3. **Pagpapaunlad ng Matalinong Pag-aasikat:** Ayusin ang mga di-maaaring pagkakamali at gawing katwiran ang mga positibong pagpapahintulutang sa buhay.
4. **Pagsisilbi ng Komunidad:** Lumagpasan ang pagkakaibigan at pagtutugon sa isang makasupport na pamamagitan ng pag-usap, pagkakaisa at pagpapahintulutan.

Ang mga lalaki ay may tangatang baka ay tulungan. Walang tamang o galit na salita. Ang pagsusuri at pagpapahintulutan ay para sa lahat.

Sa halip na mag-alala, mag-ingat, at maghanap ng tulong, ang Recovery Kernel ay nagtutugon sa mga kahirapang ito bilang isang makasupport na pagsusuri at pagpapahintulutan para sa iyong pulihin.

Ang mga suplemento na nagpapatulong sa iyong pagpapasensitib sa pagkain at pagpapagutom, o ang mga may karansya sa iyong kalusugan, ay maaari pang isama sa iyong pagsusupport sa pagbalik sa normal na buhay. Iyon rin na nangangailangan ng mga suplemento para sa pagkain na may kinalaman sa:

1. **Vitamin D**: Na nagbibigay ng makabang kapasidad sa imuni at tulad ng magpapatulong sa kalusugan ng bonot at kaluluwa.
2. **Omega-3 Fatty Acids**: Na nangangailangan para sa mga sersal na may kinalaman sa pagpapagutom at pagpapasensitib sa pagkain.
3. **Probiotics**: Na nagbibigay ng makabang patikim sa digesto at pagpapaunlad ng mga mikroorganismo sa gut.
4. **Magnesium**: Na nangangailangan para sa pagpapagutom, pagpapasensitib sa pagkain, at

pagpapalagi ng kalusugan ng bonot.
5. **Vitamin B Complex**: Na nagbibigay ng makabang kapasidad para sa pagpapaunlad ng energya at pagpapalagi ng mga sel.

Huwag lamang mag-alala sa iyong pagkain, pangalangan din ang iyong kalusugan at kaligayahan.
Recovery Kernel: Kahit Anong Pagkakamali, May Tangatang Baka Ay Tumulong sa Iyo

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasaport ng pagpapulihon na nagtutugon sa mga naaaring pagkakamali at nararapat bang mag-alita. Itong nagbibigay ng makatuwang at mapagpasigla na pamamagitan para sa pagpapulihon, ang pinakapagbabago sa buhay mo.

**Ang mga dahon ng Recovery Kernel ay: **

1. **Pahintulutang Pananaw:** Ayusin ang iyong pananaw sa sarili at sa pagkakamali. Aking makasama ka sa pag-iisip na ang pagkakamali ay isang aral at baka ay nagdudala ng katwiran.

2. **Pagsisiklab ng Suport:** Makita mo ang mga tatayong suporta sa iyong pamilya, kaibigan o komunidad. Talakayin ang mga pagkakasama at pagpapasigla na maaari mangbigay ng katuwaan at pakikiisa.

3. **Pagsusuri ng Mga Alternatiba:** Isamahin ang mga bagong pagpapulihon at strategi sa iyong buhay. Talaga pangalagaan ang iyong kalusugan at kaligayahan na di naman makapag-iwan ng mas malubhang epekto.

4. **Pagsasama at Pagtutulong:** Sumama sa mga grupong pagsusuri at pagsaport para sa pagpapulihon. Ang pagtutulong sa ibang tao ay maaari ring magbigay ng katuwaan at pakikiisa sa iyong sarili.

5. **Pagtatag po at Pagbabago:** Ako'y nagpapatuloy na ang pagpapulihon ay isang prosesu, at hindi agad na nagsisimula at matutupad. Makipag-usap ka sa mga nararapat na tatayong suporta at gawaan ng mga bagong pagkakasama
Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili (Year 2)

Pagsisilbi nito upang makapag-alala at mapagtingin ang mga individuong naglilingkuran sa pagbago at pagsisiklab sa sarili.

**Ang Recovery Kernel ay isang framework na nagtutugon sa mga bisita para: **

* Identifikar ang mga kailangan at pangangailangan nito sa pagpapahintulutang.
* Humintunay ang mga makakapagbigay ng tulong at pagsusuport sa kanilang paglilingkuran.
* Magpapatuloy sa pag-aaksyon ng mga strateji para sa pagbabago at pagsisiklab na nakatutulong sa kanila.

Sa Year 2, ang aming target ay:

* **Maguwintang ng mas malalaki pang samahang komunitary:** Isang kabuuan ng mga makakapagbigay ng tulong at nakakapagpapatuloy sa pagpapahintulutang sa ibang mga indi.
* **Pagsempionan ng mga kabuuang modulo at aktividad:** Ang mga ito ay nakatutulong sa mga bisita para maging mas mapag-alala sa kanilang kalusugan at pag-aari ng sarili.
* **Pagpapaunlad ng mga pagsasama at pagsusuport:** Ayusin ang mga bagay na nakapagbigay ng isang positibong at aman at makakapagpapasaya ng komunitad.

Mga Liham na Matatagpuan sa Year 2:

1. **Pagsisilbi ng mga Gabay sa Pagpapahintulutang (Support Facilitators):** Upang mapagtingin ang mga bisita at maging kanilang kaakusap, pag-iisa, at makakapagbigay ng tulong sa

paglilingkuran.
2. **Mga Sesiun sa Pagpapahintulutang Grupal:** Maging is

Recovery Kernel: Kahit Anong Pagkakaibigan, May Tangatang Pananagut

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapahintulutang na may tiyak na pangkalusugan para sa lahat na naghahanap ng pagbabalik sa kalusugan at pag-aasik sa kanilang paglaya.

Ito ay isang makatwiran at direkta na kerama sa pagpapulong sa iyong sarili o sa isang mahihigit na bahagi ng pamilya, kaibigan, o komunidad. Walang tinatago, walang kalinangan. Nakakapagbigay-lihi ito para sa lahat na naghahanap ng pagkakausap at pagpapahintulutang.

Ang mga paso sa ibaba ay magpapatunayan sa iyo ang simpleng at malikot na mga bagay na dapat gawin upang makapagbantay ka sa iyong sarili at makapagpasya ng matatag na pagbabalik:

1. **Aking Kalusugan ay Prioritiyang Numero Uno:**
Tingnan mo ang iyong kalusugan at kaligayahan bilang isang buo.
Naging mapagmalas na at makipagkaisa sa iyong mga lahat na nakakapagpapasaya sa iyo, ngunit maging maingat din sa mga bagay na nagdudulot ng stres, pakikipagkaintindihan, o pagdududa sa sarili.

2. **Tiyak na Pag-iwan ng Mga Bagay na Nakakapagdamdamin:**
Iwasang gumamit ng mga alinman at makatuwiran na substancia na maaari mangyari ng pagbabago sa iyong sistema.
Hilingin mong tulong sa pagsusuri at pagpapahintulutang kung may kailangan ka ng pag-alala.

3. **Makipagkaisa at Makilahok:**
Maging makatuwirang mahalaga ang pagkakaibigan at pagtutulong sa ibang tao.

Kartas ng Pagpapahintulutang Walet

**Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpulong sa pagkakaibigan at pagpapahintulutang para sa mga nakararapat. **

**Samantala ang nalokon at kaligayahan ay maaari pang maging malalaking pagkakamali, ang pag-iwanan at pagpapasok sa samu-samu ng pagsusuport ay hindi ito napapahintulutang. **

Ito ang mga simpleng langit na dapat mong gamitin upang makatwiran at makapagbigay ng tulong:

1. **Uunahin ang Kalusugan at Kaligayahan:** Ang pagpapahintulutang ay hindi para sa lahat. Kung ikaw o isang tatay/mag-asawa/kaibigan nagsasama, at nakaramdaman ng kaligayahan at kalusugan, maging malaki ang pagtatanggi.

2. **Talakayin ang mga Pagkakamali:** Walang mas malalim na pagkakamali. Talakayin sa isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na tatay/kaibigan/mag-asawa kung ano ang nangyari at bakit.

3. **Humingi ng Tulong:** Hindi nakakapag-alala na humingi ng pagpapahintulutang. May mga taon ng pakikipag-usap, pagsusuport at pagpapahintulutang na nandito para sa iyo.

4. **Ikaw ay May Alternatiba:** Ang pagpapahintulutang ay isang pagkakaibigan, hindi isang solusyon. Ikaw ay may kapangyarihan at karapatang mag-alok ng iyong buhay.

5. **Tulong sa Pagbago:** Ang pagbabago ay malalaking pagkakamali. May mga tulong na nandito para sa iyo, tulad ng [findahelpline.com].

**Huwag mag-alala. May pagpapahintulutang

Your Kernel Code encodes your neurogenomic profile. Present this card to any new prescriber, pharmacist, or emergency provider. It takes 30 seconds to show — and it can prevent a dangerous prescription.

# Kernel ng Pagbangon **Ang Kernel ng Pagbangon ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama sa paglaya ng mga individuong nasa proses ng pulihin mula sa mahalaga, katapusan, o kalusugan. Itong nagtatawan ng mga bagay na ipinagmamalaki at ipinagdiring na makapagbigay ng**	# Recovery Kernel: Isang Keran	**# Kernel ng Pagbango sa Kalusugan** **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapahintulutang at pagbabago sa buhay ng mga individuong naghahanap ng pagbango at puhunan. Itong naglalaan ng mga bagay na**

kapayapaan, pagkakaibigat, at pagkatuturuan sa paglaya.

Ang mga tagapagpasiya sa komuniteng ito ay nakatuwiran na ang paglaya ay isang makulang proses na may mga bagong pagsubok at kabahin. Samantala, ang kerama ay nagtatawanan at nagbibigay ng suport para sa mga indi-nasasaklaman upang:

1. **Mahanap ang Pagkakaibigan:** Sumuportin at pagsusuriin ang mga relasyon na makakapagbigay ng kapayapaan at pagkatuturuan.
2. **Pagsusuri at Pagpapatawa:** Ayusin at ipakita ang mga di-nasa loob na damdamin at isyu para sa paglaya at kalusugan.
3. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:** Tuwing may mga bagong pagsubok, ayusin ang mga stratejiya at herap na makakapagbigay ng resiliencia at pagkatulad.
4. **Pagsisiklab sa Komunidad:** Pagkakaibigan at pagtuturo sa mga kaibigan at pamilya para sa paglaya at kalusugan.
5. **Pagpapahintulutang:** Pagsusuriin at pagsusuri ang mga alternatiba para sa pulihin, at maging makapagbigay ng rehabilitasyon at pagbabago.

Karta Sigurang Farmakogenomik

Ang karta ito ay nagtatawag sa iyo na maging nakatutulong at makapag-alala sa iyong mga pag-aari at kapayapaan habang nagsasimula ka sa pag-aaksyon ng farmakogenomik. Ang farmakogenomika ay ang estudyo ng pagtugun ng badyan sa mga propasyon at efekto ng mga gamit na kalusugan, tulad ng naxal, hanggang sa mas mahusay at malingkon na paggamit nito.

Paano gumamit sa Karta:

1. **Identifikasyon:** Nakalaan ang iyong DNA para sa mga propasyon sa pag-aakro at paggagaling ng mga gamit kalusugan.

gka Pagpapulihon sa Komunidad

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka na nagtutugon sa pagpapulihon at pagbabay ad ng mga a

ipinagmamalaki ang pagkakaibigat, pagpapakita ng pag-aakro, at pagtutulong sa pagpapaunlad ng sarili.

Ang kerama na ito ay may dalawang pangunahing komponenten:

1. **Pagpapaunlad ng Sarili:**
   - Pagtuklas at pagpapahintulutang sa mga sariling kalusugan at kaligayahan.
   - Pag-aakro sa mga bagay na nagtataas sa kaligayahan at pagkakaibigat, tulad ng pagmamalaki, pagpapakita, at pagtuwiran.
   - Pagpapaunlad ng mga koping at strateji para sa pagtugon sa mga tantangin at pagbago.

2. **Komunidad at Pagtutulungan:**
   - Pagkaisa at pagtutulong sa isang komunidad na nagtutugon at nagsasaporta sa isa't isa.
   - Pagbagi ng mga nakatuklas na kaalaman, pagpapahintulutan, at pagtutulungan para sa pagbabago.
   - Pagpapaunlad ng mga relasyon at pagkakaibigat na nagbibigay ng pakinabang at kapayapaan.

Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na nagtutugon sa pagpapahintulutan at puhunan, at nagpapatulong sa mga individuong na naghahanap ng bagong simula sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

Mga Medikamentong Nakatagpo

Ito ang mga medikamentong nakatago sa iyong sistema at ang kanilang epekto sa iyong kalusugan:

1. **Naloxone**: Isang antaburol na

2. **Konsultasyon: Umikap sa isang farmakogenomikista o profesional ng kalusugan na nakaturo sa pagtugunan sa iyong resulta.**
3. **Pag-aaksyon: Siguradong gumamit sa gamit na kalusugan na napasok sa iyong bagong pagtugun, at patuloy na pananagutang ang mga anyo ng iyong badyan.**
4. **Monitoring: Matutunan ang mga tanda at simptoma ng kapansinán o mga side effects, at ipagpatuloy ang pag-aakro sa profesional ng kalusugan nang may pagkakasunod-sunod.**

Mga Benefisyo:

*** **Mas malingkon na paggamit ng gamit na kalusugan:** Nakakapagbantay sa mga side effects at nagbibigay ng mas maganda na resulta.**
*** **Personalizada ang pagpapalagay ng kalusugan:** Ayusin ang dosis at paggamit ng gamit na kalusugan para sa iyong kabuuan.**
*** **Paliwanag ng mga propasyon:** Makikita ang bago na perspektiba sa badyan at makapag-alala sa mga bagay na maaari mangyari.**

Magaing at Pananagutan:
Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pagsisilbi:
1. **Pakikipag-usap at Pakiki-aklat:** Ang mga modulo ay nagpapatulong sa mga puli ng komunitang na may mga kaalaman at pagkakaibigan upang pagsusuriin at ipaliwanag ang mga konsepto at proseso sa pagbalik sa kalusugan.
2. **Pag-aaklat ng Mga Herramya:** Iyon ay nagbibigay ng mga sari-sari ng impormasyon, mga bagong pananaw, at mga teknikal na solusyon para sa mga puli at mga pagsasama na nakatagpo sa pagbalik sa kalusugan.
3. **Pagpapahusay sa Pagtuturo:** Ang mga modulo ay may mga aral at aktividad na nagtuturong sa pag-unlad ng kasipagan at pagpapahusay sa pagtuturo sa ibang puli.
4. **Bantayan at Gabay:** Nakatutulong sya sa mga puli upang maging mapagtingin at mapagbantay sa sarili nila, at maging makapag-alok ng gabay sa ibang tao.

Mga Lahan sa Pagbalik:
- **Naloxone:** Isang antabuto na nakakapagpapahintulutang maging malikot at mapagtingin, na puwedeng gamitin para sa pagtugunan ng mga kalusugan na narrelat sa paggamit ng ilang droga.
- **Komu nity Support:** Nakatutulong sya sa pagpapaunlad ng kasipagan at pagpapahusay sa pagbalik, at nagbibigay ng isang sentro para sa pag-usap at pakiki-aklat.
- **Mga Terapi at Modulong Pagpapahusay:** Ang mga ito ay may mga aral at aktividad na nagsasagot sa mga kahilingan ng bago mong puli, tulad ng pagpapahintul

Recovery Kernel: Pagtataw-atao para sa Pagbango ng Kalusugan

individuong nasapanahon ngkalusuganatpagkakaibigan. Itongnagbibigaynginstrukturaparasapagpapaunladngkomunitengpag-aakro, matatagna

nagtutugang sa pag-aayos ng isang malala pang kalamang sa utak na may kinalaman sa opioid.
2. **COMT (Cytidine Deaminase): Enzim na nakatagpo sa tuwa at ang kopi nito ay nakatuon sa pag-dekompuez ng anumang medikamentong reling sa tuwa.**
3. **DRD2 (Dopamine Receptor D2): Receptor sa tuwa na nagtugang sa pagtingin sa mga lahat ng bagay at kapaanal na may kinalaman sa depresyon at ansyo.**
4. **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase): Enzim na nakatagpo sa pag-aayos ng folate, na isang vitamin na penting para sa pagsisilbi ng nervoso at ang kopi nito ay nagpapatulong sa pag-alala sa mga kondisyon sa dugo.**

Pagkatapos ng pag-usap natin, subalit kung may mas malinaw na tanong ka, huwag kang mag-alala para humingi ng tulong sa isang pagsasakop na makatuwiran o sa isang profesional ng kalusugan.
Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pag-isip ng Pagbabago at Pagpapahusay

1. **Identifikasyon:**
- Naging katunayan ang mga pagkakaibigan at pagkakamali sa aking buhay. Nakakita ako ng kapangyarihan sa pag-iintindihin at pagtatanggi sa aking mga kasalanan.

2. **Pagsisikap na Pagbago:**
- Inirigat ako magbago at makipag-usap sa isang malaking pagbabago. Ang aking pagsisikap ay naging pagsisikap na mapaglingkod sa sarili ko at sa ibang tao.

3. **Pagpapaunlad ng Mga Strateji:**
- Nakakita ako ng mga bagong panahon sa aking buhay na may mga lihim na nakatago. Ang aking pagpapahusay ay naging mas matag umuunla sa mga makapangyarihan na naririto.

4. **Pagsisikap sa Pag-aalme (Mindfulness):**
- Nakakapagpasiya ako sa pag-iintindihin ng aking mga emosyon at pag-aalme sa presensya. Ang simpleng pagtatanim sa isang malikot na oras ay nagbigay sa akin ng kapayapaan.

5. **Maging Nakatutulong at Nakatutuwang:**
- Natuto akong maging makatutulong sa ibang tao na naghahanap ng pagpapahusay. Ang pag-iisa ay hindi lamang nagbago sa akin, sinoon, nakapagbigay din ng kasiyahan sa mga nakakapagkaisa ko.

6. **Pagpapatulong at Pagpapasok sa Komunidad:**
- Nakikipag-usap ako sa mga kaibigan at grupong nagtutulong sa pagpapahusay. Ang pagkakaibigang ito ay naging isang dahon ng pag-aaklas sa aking paglalak
1. **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuri ng pagpulihin na nagtutugon sa mga

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsasaport ng pagpapahintulutang na nagtatangka sa pag-aakro, pagpapalagay at pagbabago. Itong narresto ang mga indibidwal na naghahanap ng pagkakausap at pagpapahintulutan upang makipagpasya sa kanilang pagbango para sa kalusugan.

Ang kerne at proseson nito ay may darating na pagsisiklab sa:

1. **Pag-akro sa Narras (Storytelling):** Mula sa pag-share ng mga narras ng pagbabago, makikita ang mga patulad at kabalintan na nagpapatulong sa pag-iintindihin ng bago na perspektiba.

2. **Pagpapahintulutan (Facilitation):** Paggamit ng mga teknika at alat na maaari mong gamitin para maging mas matutulo ang mga makakapag-usap, at mapahintulutan silang magpasa-kaisa at magtanim ng positibong pagpapahintulutan.

3. **Pagpapalagay (Mindfulness):** Pag-intro sa mga teknika pagpapalagay para sa pag-iisa, pagpapakilala sa sarili, at pagpapahusay sa pagtatanim ng kaligayahan at kapayapaan.

4. **Pagbabago (Transformation):** Mula sa pag-unlad ng mga bagong perspektiba at pagkakausap, makikita ang pagbabago sa pagsisiklab at pagpapahintulutan na nakatutulong sa pagbago ng buhay.

5. **Pagtataw-atao (Self-Care):** Pag-alala sa sarili at pagpapaunlad ng mga haba-habang pananagutin para sa kalusugan at kaligayahan, dahil ang pagpapahintulutan ay hindi maaari maging tamang kapag hindi natin palaging naisuportahan ang sarili natin.
Profil:

Ang mga pulong sa pagpapulupot ay mga indibidwal na may mga unikang pagkakaibigan, historya, at pagtutuwang. Upang makapag-alala at makapagpatulong sa isang malingkon na pamamagitan ng pagpapulupot, dapat nating pagsusuri ang kanilang kalusugan, kapayapaan, at kaligayahan. Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramae na nagtutugon sa mga kahilingan ng pulong at pagbabago.

pagsisikap, at makatuwang napagpapaliho n.

Bagong Pagpapatuloy:

1. **Pahusayang Pag-iinitio:** - Identifikasyon ng mga kailangan at limbisita sa kanilang pagkakaibigan at pagpapasaya.** _[Ang "Recovery Kernel" ay nasa ingles, hindi maaari pang-alamin o gawing natatagpuan. Nakapagpatulong ito sa pagpapaunlad ng komuniteng pagsusuri.]_
2. **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuri ng pagbango sa sarili na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabago.** _____mg
3. **Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuri ng pagbango sa sarili na nagtutugon sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabago.** _____mg
Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na nagpapatulong sa pagbalik sa pag-aalaga ng sarili at pagpapulihin sa mga nararapat. Ang mga modulo at panduan nito ay nakatutulong sa mga individuo upang lumakad uli sa kanilang pag-aalaga at makapagbaka sa kanilang kalusugan at kaligayahan.

"Naloxone" ay isang medikal na solusyon na inihahandog para sa pagpapalimutan ng opiate hanggang sa pagkakataon ng profesional na pag-aasik at pagpapaunlad.

Ang mga pananalapi at protokol na nakapagpatulong sa pagpapulihin ay nagsasama sa "Blueprint" upang maging mas maaari at makapagbigay ng malinaw na direksyon sa paglalakbay sa pagbalik sa pag-aalaga.

Para sa mga naghanap ng pagkakausap o pagpapahulugp, "findahelpline.com" ay isang pambansang tulong na may mga lincas sa di-panahon at makakapagbigay ng suport sa mga nararapat.
Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na may tiyak na pangkasadya upang tulungan ang mga nakatira sa tamang pulos ng pagkakaibigan at kalusugan. Ang kanyang pagtutuwing na paggamit ay makapagbigay ng malinaw na direksyon at pagkainis sa mga mahihirap na nasa pagsasalamat sa sarili, pag-aalala, at pagpapahusay.

"Naloxone," na tinatawag din bilang "antidoto sa opiates," ay isang medikal na solusyon na maaari pangutangin upang patulunghin ang mga kasangkot sa opiates. Ang paggamit nito ay isang malaking tulong sa mga nakatira sa narikot at may mga kaalaman tungkol sa pagpapahusay.

Ang "COMT" (Cytidine Deaminase) at "DRD2" (Dopamine Receptor D2) ay mga gen na nagtatangka sa pag-process ng dopamin sa brain, na nakatutulong sa pagtingin sa paggamit ng Naloxone.

Ang "MTHFR" (Methylenetetrahydrofolate Reductase) ay isang enzim na crucial sa pagpapa-metabolismo ng vitamin B9, na nangangailangan para sa malingas na komunikasyon sa brain.

Ang mga paso sa keramae na ito ay nakatutunog sa pagpapulupot na:

1. **Pag-akala at Pagpapahayag:** Tulungan ang mga pulong na maging mas malinaw ang kanilang mga damdamin at makipag-usap tungkol sa kanilang pagkakaibigan sa pagpapulupot.
2. **Maging Nakatutulong:** Tuwing may mga kaibigan na nangangailangan ng tulong, maging sila ang unang puno ng pagtulong at pagpapasigla.
3. **Pagpapaunlad:** Ayusin ang mga pulong na lumakad sa pagpapunlad at pagbabago na posibleng maaari nating gawing kabuuan ng kanilang pagkakaibigan.
4. **Pagsisikap at Pagtugon:** Tuwing may mga banta o kaba, ayusin ang mga pulong na maging mas malalak at mas resiliante sa mga pagkubkob ng buhay.
5. **Pagpapahayag ng Kaligayahan:** Tulungan ang mga pulong na makatuklas at makiisa ang kanilang mga nakasulang kaligayahan at makapagpatulong sa isa't isa upang mas malinaw at mas maaaring makipag-usap tungkol sa kanilang epekto.
MTHFR: **Mga tanyag na manggagamit ng folate**

COMT: **Karaniwang nakikita sa sistema metabolismo ng dopamin**
CYP2D6: Ang sistema enzim na nakatanghal sa (cytochrome) P450 2D6 na nagsasahod sa metabolismo ng mga droga at iba pang chemikal sa bodi.
Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pag-isip ng Proceso

1. **Pakikipag-usap at Pag-iinitio:**
- Mag-usap kayo sa isang malinang at pambansang tonalidad.
- Tanyag: "Ang Recovery Kernel ay isang pagpapahusay na nagtutugon sa iyong pag-aaklas sa kalusugan at pagbabalik sa buhay na maaari."

2. **Pag-iidentifica ng Mga Kabanatilan at Pagkakaibigan:**
- Idolora at ipinagpapuri ang mga nakararating na kabanatilan.
- Tanyag: "Nananatili tayo sa inyong pag-iintindihin at pagpapasok sa mga bagay na naghahangad ng pagbabago."

3. **Mula sa Pagkakaala hanggang sa Pagpapahusay:**
- Isang makulay na prosesong pagsisiklab sa sarili at pagpapahusay.
- Tanyag: "Mag-aaklas tayo sa mga di-malinaw na damdamin at isang panahon ng pagtatagupad, subalit magpapatuloy tayo sa daigdig ng pagbabalik."

ít.
- Pagsetsa mga makakapagbigay ng pagsuportat pagsisikap.
- Pagpaputol ng mga di-pakanatilihan at pagtatawagan sa tulong.

2. **Maging Na

Ang "Blueprint" ay isang sistemang pagpapahusay na nagbibigay ng mga kabuuan at pandamaan para sa pagpapakita at pagpapaganda ng mga makakasalamat sa sarili at mga pagpapahusay.

Para sa mga nangangailangan ng tulong, "findahelpline.com" ay isang enirahan na nagbibigay ng mga detalyadong listang ng mga hotline at serbisyo para sa kalusugan mental at narikot.
Nangangailangan ng pagpapalagay ng _____ sa _____ mg.
Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pagsisilbi:
1. **Pakikipag-usap at Pakiki-aklat:** Ang mga modulo ay nagpapatulong sa mga puli ng komunitang na may mga kaalaman at pagkakaibigan na makapagbigay ng suport sa mga nakatira sa kasamahan.
2. **Pagpapahusay sa Pag-aalok ng Tulong:** Iyon ay nagtuturuan ang mga puli kung paano maging masaya at mapagbigay ng tulong sa ibang tao, at pagkakaibigan sa mga tulong na may kailangan.
3. **Pagpapahusay sa Pag-aayos ng Sarili:** Ang mga puli ay nakakapag-aral ng mga strategi upang maging mas malalaking at makatwiran, at pagkakaibigan sa mga kaalaman na nagtutulong sa pag-aayos ng sarili.
4. **Pagpapahusay sa Pagpapatao:** Iyon ay nagpapatulong sa mga puli upang maging mas malalaking at mapagmamalaki, at pagkakaibigan sa mga kaalaman na nagtutulong sa pagpapatao ng sarili at ibang tao.
5. **Pagpapahusay sa Pag-aaklas ng Mga Masama:** Ang mga puli ay nakakapag-aral ng mga pamamagitan upang maging mas malalaking at maaasahan, at pagkakaibigan sa mga kaalaman na nagtutulong sa pag-aaklas at pagpapahusay sa sarili.
6. **Pagpapahusay sa Pag-iwan ng Positibong Pakiramdam:** Iyon ay nagpapatulong sa mga puli upang maging mas malalaking at masaya, at pagkakaibigan sa mga kaalaman na nagtutulong sa pag-iwan ng positibong pakiramdam sa ibang tao.

Mga Pag-aari:
- **Mandatoriang Pagpapatao:** Ang pag
Mga Suplemento sa Presensya:

1. **Naloxone**: Isang antabuto sa pag-aantabong pag-aakto ng opiates, na puwedeng inilagay sa imu o isang ibon hanggang sa pagpatulunang medikal.
2. **COMT (Catechol-O-Methyltransferase)**: Enzim na nagbasa at natatago ang dopamin, na nakatuon sa mga prosesong neurologik at psikologis.
3. **DRD2 (Dopamine Receptor D2)**: Receptor sa dopamin, na nangangailangan para sa regulasyon ng motivasyón, placentas, at sistemang motorik.
4. **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase)**: Enzim na nagbasa at natatago ang folate, na crucial sa pag-aakbo ng DNA at

4. **Mga Strateji at Pagpapahusay:**
- Ipakita ang mga makapagbigay-pananagut na teknika at pagsisiklab sa sarili.
- Tanyag: "Araw-araw, magpapatuloy tayo sa mga bagay na nagtutulong sa iyong pagpapahusay at pagbabalik sa kalusugan."

5. **Pagpapaunlad at Pagpapakilala:**
- Magkaroon ng pagpapasok sa mga bagay na mas malalaking nararapat na ipinagmamalaki at ipinagpapuri.
- Tanyag: "Ang iyong pagbabalik ay isang daigdig ng pagunlad, at magpapatuloy tayo sa pagtutulong sa isa't isa."

Hiniwalat: _____

Recovery Kernel: Pagpapulihin at Pagbabago

*Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri ng pagpulihin na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago sa kanilang paggamit ng mga alinman na nakatuwing na sarili, tulad ng [codeine], [tramadol], at [folic acid].**

Ang kerama nito ay nagtutugon sa mga kailangan ng pagpapulihin at pagbabago, na may mga pangkasayahan na:

*1. **Pag-akala at Pag-iintindihan:** Nakatutulong sa mga individuo upang makipag-usap at maging nakakapag-iintindihan sa kanilang paggamit ng mga alinman, ang mga pinagtatawanan at ang mga epekto nito.*
*2. **Pagpapaunlad ng Alternatibong Paggamit:** Inihahai at ipinapayapin ang pag-unlad ng mga mas malalim na pagtuturo tungkol sa mga alternatibong paggamit ng mga alinman, at ang pagpapasaya ng mas naaargang solusyon sa kanilang kalusugan.*
*3. **Bantay at Pag-alala:** Ayos sa pag-monitor ng mga individuong naghahanap ng pagbabago, at ipinagbigay ng suport at pag-alala para sa kanilang kalusugan at kaligayahan.*
*4. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Nagtutulong sa pagkakaibigat at pagpapasya sa mga individuong naghahanap ng pagbabago, para maging mas makatwiran at nakatutulong sa isa't isa.*
*5. **Pag-aksyon at Pagbago:** Nakatutulong sa mga individuo na mag-akso at magpabago ng kanilang buhay, habang may suport at pagkakaibigat.*

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan

Pag-isip ng Proceso

1. **Pag-aklasan at Pag-iinitor:**
- Umalkas at pag-usapan ang mga isyu at pagkakaibigan na nakatago sa pasto ng kalusugan.
- Ayusin ang mga di-na-usap na bagay at ipagpatuloy ang pagpapahusay sa pag-unlad.

2. **Nalokas na Pag-iintindihan:**
- Tuwing may kailangan siya, mag-access ka sa mga makatuwang na konsepto at pagkakaibigan.
- I-explore ang mga di-kinakilala na aspekto ng katuwang na Komunidad:**
- Pagpapaunlad ng mga kabuuan at pagkakaibigan sa pagsisikap.
- Pagbagi ng mga kahilingan at pagpapasya sa isang am seryas ng metabolismo.

Iyon ang mga suplemento na nakatira sa iyong presensya ngayon.
Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pangkatwiran na kerama (framework) na nagtatanggol sa pagpapahintulutang at pamamahala sa mga nakatagpo ng kailangan ng pagbalik sa kalusugan. Itong nagbibigay ng direkta at makapagpabuti na pagkakaibigan upang matugunan ang mga kahilingan ng mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagsisikap para sa kanilang pagbalik sa kalusugan.

Bagong Pananalapi para sa Pagbalik sa Kalusugan:

1. **Pag-usap at Pagtatanon:**
   - Umakat sa kabuuan ng individuong, pagkakaibigan, at mga di-pagsasama na nakatago sa kanilang pagbalik.
   - Tanyag na pagtatanon ng mga di-pakikipagkapagyaman at mga bagay na nagdudulot ng kalinangan para sa pagbalik sa kalusugan.

2. **Pagpapaunlad ng Pagkatwiran:**
   - Ayusin ang mga di-pakikipagkapagyaman at ipakita ang makapagbigay ng pagsisikap at pagpapahintulutang.
   - Tuwing may pagkakamali, gawin na isang aral at oportunidad para sa pagbabago.

3. **Pagtutugunan at Pagpapasok:**
   - Ipakita ang makapagbigay ng pagsisikap at pagpapahintulutang sa mga di-makatwiran.
   - Maging makabagay at makasupport sa paglilingkuran at pagpapaunlad ng mga individuong.

4. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:**
   - Tulungan ang mga individuong na mag-ingat at magpasa-pasahon sa kanilang pagbalik, habang nagdudulot ng kalinangan at pagsisikap
Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komuniteng Pangkatwiran sa Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pangkatwiran na nagtatangka na tulungan at ipinagpatuloy ang mga individuong naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne ng framework na ito ay nakasunod-sunod na modulyang may nakatutulong na proses upang matugunan ang mga kahilingan ng mga mamahaling pagkainip, tulad ng:

Bagong Pag-iinitor (Step 1):
- **Identifikasyon:** Tulungan ang mga individuo na makipag-usap at ipinakilala ang kanilang kahilingan para sa pagbalik sa

kalusugan at pagpapahusay.

3. **Pagpapaunlad ng Strategiya:**
- I-identify ang mga nakararating na pangangailangan at mga tiyak na pagtutuwang.
- Buo ang mga makatuwang na solusyon at planong pagpapahusay sa pagsisikap.

4. **Implementasyon at Pag-monitor:**
- I-implementa ang mga pinag-usapan na strateji at pagpapahusay.
- Mag-monitor at mag-assess sa progreso, at magpapatuloy sa pagbabago kung kinakailangin.

5. **Pagpapahusay ng Kalusugan:**
- I-empower ang sarili at ang mga nakatutulong na makapag-alala at manatili sa kalusugan.
- Maging makatuwang at positibo sa lahat ng pagkakaibigan at pagpapahusay.

Emergency contact: _____

Crisis: 988 · Emergency: 911

anat makapagbigay ngpagsuportnakalikasan. - Pagtugunan sadi-panatilihan sapagpapulihon sapamamagitan ngkolaborasyon gkomunitenng.

3. kalusugan.
- **Pagpapahintulutang:** Ayusin ang isyu at tanyag ang mga di-panatilihang pananaw sa kalusugan at pagkainip.

Pagpapaunlad ng Katwiran (Step 2):
- **Paghahanap ng Kaulihan:** Ikaapantahang pagsasama ang mga taga-komuniteng na makatuwiran at mapagbigay ng pangsuport sa paghahanap ng kaulihan at pagpapuri.
- **Pagpapaunlad ng Skil:** Giwing pagkainip ang mga modulyong pagsasama, pagpapahintulutang, at pagpapakita ng katwiran sa pagtatangka sa sarili at sa ibang tao.

Pagbaki at Pagpapaunlad (Step 3):
- **Pagpapatuloy ng Suport:** Taguin at ipagpatuloy ang pagsasama at pagpapakita ng katwiran sa mga araw-araw na paglilingkuran.
- **Pagbabago at Pagtugunan:** Tulungan ang mga individuo na makapag-isa at magpapatuloy sa kanilang pagbabago at pagtugunan sa kalusugan.

Pagpapakita ng Kalusugan (Step 4):
- **Maging Nakatutulong

 # Recovery Kernel: Framework para ang Pagpapulong sa Komunidad

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagpapulong framework na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagpapulong at pagbago. Ang sistema na ito ay may roon sa paglilingkuran, pagpapahusay, at pagpapakilala sa sarili upang matugunan ang mga kahalagahang pantay na pag-aaklas sa naratif ng pulong.

Bagong Pagbago: Isang Langit para sa Pag-unlad

Ang mga paso sa Recovery Kernel ay nakasunod-sunod na pandamaan upang maging mas malalaking at mapagmamahala sa sarili:

*1. **Pag-aklas sa Naratif:**
- Inirerekomenda na umalkas at lumikha ng naratif ng pulong nang may katuwiran at pagpapuri.
- Pag-usapan ang mga pakiki-alaman, mga tuwa, at mga aral na nakamutya sa pagpapulong.*

*2. **Pagpapaunlad sa Sarili:**
- Identifikasyon ng mga kalusugan at kapangyarihan na nasa loob ng kontrol mo.
- Pag-usapan ang mga tiyak na pagkakaibigan at pagtutugon sa mga bagong pakiki-alaman.*

*3. **Pagpapaunlad ng Komunidad:**
- Sumama sa mga grupong pagsuport at pagpapulong para maging mas malalaking tulong sa isa't isa.
- Bago ang mga kaibigan at makilala ang mga bagong perspektiba at kapangyarihan.*

*4. **Pag-asikasa at Pagtutugon:**
- Tumutugon sa mga kaisipan at emosyon na may narinig o nakikita.
- Pag-usapan ang mga solusyon at pagkakaibigan para sa mga pagkakamali at pagkubkob.*

*5. **Pagpapahusay at Pagtataw:**
- Lumikha ng mga rihiyong pagsisikap at pagpapahus*

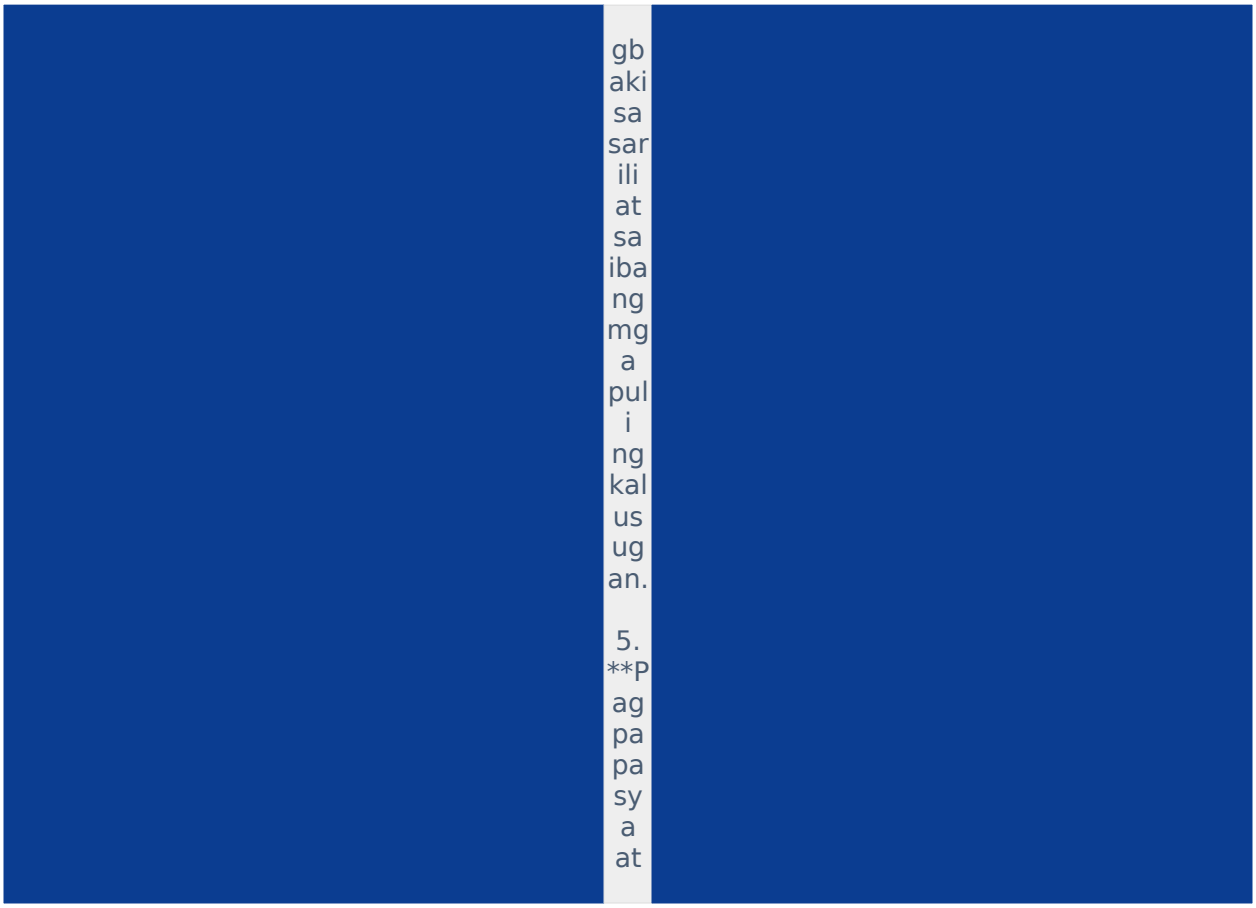
Maging Makatuwang na Individuo:

- Pagpapuntal ng mga makakapagbago at pagpapasya sa sarili.
- Pagtuturuan at pagpapahayag ng mga

aral at pagkakaibigan.
- Pagpapulihon sa sarili at pagpapasya sa pagbabago.

4. **Pagpapaunlad at Pagbaki:**
- Pag-iintindihanng mga diwasna

nakapagpabago at pagpapasya sapagbabago.
- Patgtatawagan satulong atpagpapulihonkapagnangyaripagkakamalio pagdudud a.
- Pa



Ang Recovery Kernel ay isang kabuuan ng mga pagkakasunod-sunod na pamamagitan ng karapatang pambasahin upang tulungan ang mga nakatira sa pagkubra at pagpapalagay ng sarili. Hindi ito isang medikal na pag-aadvokatibina, ngunit isang kabuuan ng mga makapagbigay ng pagkakasuport sa pagsusuri at pagpapahintulutang ng kalusugan.

Huwag gamitin ang impormasyon na ito bilang alternatiba sa profesional na medikal na pangaralan.